Suwandi - Fendi Fengky Bamar Oktanto - Masturi

PENJASORKES 2

(PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN)

SD/MI Kelas II

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Suwandi
Fendi Fengky Bamar Oktanto
Masturi

PENJASORKES

SD / MI

2

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

PENJASORKES

Untuk SD/MI Kelas II

Penulis	:	Suwandi Fendi Fengky Bamar Oktanto Masturi
Ilustrasi, Tata Letak	:	Tiras
Perancang Kulit	:	Tiras

Ukuran buku : 17,5 x 25 cm

372.8
SUW SUWANDI
p Penjasorkes/Suwandi, Fendi Fengky Bamar Oktanto, Masturi; ilustrator, Tiras.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 150 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 136
Indeks
Untuk SD/MI Kelas II
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-022-1 (jil. 2a)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul II. Fendi Fengky Bamar Oktanto III. Masturi VI. Tiras

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh .....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/ penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang berguna untuk pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat menjadi pendorong siswa untuk beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang kuat dan sehat.

Pokok materi dalam buku ini telah disesuaikan dengan Kurikulum Standar Isi 2006 sehingga dapat dijadikan pedoman dalam pembelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah. Pendekatan yang digunakan dalam buku ini ialah mengenalkan pembelajaran olahraga yang menyenangkan. Siswa diajarkan melakukan aktivitas jasmani di sekolah dengan diselingi aktivitas bermain. Selain itu, siswa diajarkan pula bagaimana mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari.

Buku **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas II** ini tediri atas 11 Bab, yaitu **Bab 1 Aktivitas Permainan**, **Bab 2 Kebugaran Jasmani**, **Bab 3 Senam Ketangkasan**, **Bab 4 Gerak Ritmik**, **Bab 5 Budaya Hidup Sehat**, **Bab 6 Kebugaran Jasmani**, **Bab 7 Senam Ketangkasan**, **Bab 8 Gerak Ritmik**, **Bab 9 Renang**, **Bab 10 Kegiatan di Sekolah**, dan **Bab 11 Budaya Hidup Sehat**.

Materi buku ini disajikan secara singkat dan jelas, serta menggunakan bahasa yang sesuai dengan tingkat pemahaman siswa. Buku ini dilengkapi pula dengan gambar dan ilustrasi yang menarik. Pada setiap bab disajikan kegiatan **ayo lakukan**, **ayo berlatih**, dan **evaluasi** untuk mengukur kemampuan siswa.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan peningkatan jasmani dan kesehatan siswa. Akhir kata, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik membangun dari pengguna buku ini, terutama rekan-rekan pendidik. Ucapan terima kasih juga dihaturkan kepada pihak-pihak yang telah menyusun pembuatan buku ini.

Surakarta, Februari 2009

Tim Penulis

Pendahuluan

Anak-anakku yang budiman.
Agar menjadi anak yang pandai.
Kamu harus banyak belajar.
Belajar membaca.
Belajar menulis.

Setelah mempelajari buku ini,
kamu akan dapat mengetahui:

- aktivitas permainan
- kebugaran jasmani
- senam ketangkasan
- gerak ritmik
- budaya hidup sehat
- kebugaran jasmani
- renang
- kegiatan di sekolah

Lakukan latihan dan tugas,
sesuai petunjuk buku dan perintah guru.
Pesan untuk kamu semua:
Rawatlah buku ini baik-baik.
Bukalah lembaran buku dengan hati-hati.
Agar bukumu awet dan tidak rusak.

Nah, selamat belajar anak-anakku.

Daftar Isi

SEMESTER 1

- AKTIVITAS PERMAINAN
- KEBUGARAN JASMANI
- SENAM KETANGKASAN
- GERAK RITMIK
- BUDAYA HIDUP SEHAT

BAB 1 AKTIVITAS PERMAINAN

Kata Kunci

- Permainan
- Jalan
- Lari
- Loncat
- Lompat
- Memutar
- Mengayun
- Menekuk lutut
- Jongkok
- Melempar bola
- Menangkap bola
- Menendang bola
- Menggiring bola

Ayo ceritakan gambar di atas

Gambar 1.1
Anak berpakaian olahraga

Namaku Andi.
Aku kelas 2 SD.
Umurku tujuh tahun.
Hari ini ada pelajaran olahraga.
Aku sudah memakai pakaian olahraga.
Aku suka berolahraga.
Olahraga sangat menyenangkan.
Olahraga juga membuat badan sehat.

Kelak aku ingin menjadi
atlet olahraga terkenal.
Atlet adalah pemain olahraga.
Apakah kamu senang berolahraga?
Aku menyarankan,
agar kamu senang berolahraga.
Agar sehat seperti aku.

Gambar 1.2 Anak-anak bermain sepak bola

Andi dan teman-temannya sedang bermain bola.
Mereka bermain dengan gembira.
Bermain bola menyehatkan badan,
dan membuat hati senang.
Dalam permainan bola ada banyak gerakan.
Ada gerakan jalan, lari, dan melompat.
Ada juga gerakan memutar dan mengayun.
Ada gerakan menendang bola,
dan masih banyak gerakan lainnya.

Saat kelas satu kamu telah mempelajari
gerakan-gerakan dasar olahraga.
Sekarang kita akan mempelajarinya lagi.
Kita akan mempraktikkannya dalam permainan.

A. Gerak Dasar Jalan

Kamu sudah tahu cara berjalan yang benar.
Saat berjalan badan harus tegak.
Jangan membungkuk,
karena akan mempengaruhi sikap tubuh.
Pandangan lurus ke depan.
Tangan berada di samping.
Saat kaki dilangkahkan,
tangan ikut melenggang.

Gambar 1.3 Anak berjalan sendirian

Setiap hari kita berjalan.
Berjalan sendirian
ataupun berjalan bersama teman.
Ada jenis perlombaan jalan bersama.
Perlombaan dilakukan secara berkelompok.
Perlombaan ini disebut gerak jalan.
Dalam satu kelompok ada beberapa anak.

Anak-anak tersebut berbaris dengan rapi.
Sikap awal sikap sempurna.
Setelah guru memberikan aba-aba,
anak-anak berjalan bersama.
Langkah harus sama dan teratur.

Gambar 1.4 Anak berjalan berkelompok

Lomba ini membutuhkan kekompakan.
Langkah yang kompak dan teratur
akan terlihat indah.
Agar dapat berjalan kompak,
teriakkan kiri ... kanan... kiri... kanan ....
Kelompok yang paling kompak,
akan menjadi pemenangnya.

1. Berjalan ke Samping

Tiga anak berjajar ke samping.
Posisi awal berdiri tegak.
Mereka bersama-sama melangkahkan
kaki kanan ke samping kanan.
Diikuti kaki kiri merapat ke kaki kanan.
Berjalanlah tiga langkah ke kanan.

Gambar 1.5 Berjalan ke samping kanan

Agar dapat kompak,
teriakkan aba-aba bersama.
Kanan ... kanan ... kanan ....

Gambar 1.6 Berjalan ke samping kiri

Setelah mahir berjalan ke samping kanan,
kita berganti melangkah ke kiri.
Pertama melangkah adalah kaki kiri.
Kemudian, diikuti kaki kanan.
Agar dapat kompak, teriakkan aba aba.
Kiri ... kiri ... kiri ....

2. Berjalan Cepat

Berjalan biasa tidak terlalu cepat.
Jika ingin berjalan lebih cepat,
langkahkan kaki lebih cepat.
Kaki melangkah dengan pasti.
Tangan mengayun ke depan dan belakang.
Pandangan ke arah depan.

Gambar 1.7 Berjalan cepat

3. Berjalan Melewati Rintangan

Berjalan melewati rintangan dapat dijadikan permainan.
Siapkan beberapa tongkat pramuka.
Misalnya sebanyak 15 tongkat.
Tongkat dijadikan sebagai rintangan.
Letakkan tongkat berjajar ke depan.
Jarak antartongkat adalah 40 centimeter.

Gambar 1.8 Berjalan melewati rintangan

Cara bermainnya sebagai berikut.
Dua anak berjajar ke samping.
Setelah aba aba diteriakkan guru,
satu ... dua ... tiga ....
dua anak tersebut mulai berjalan.

Mereka melewati jajaran tongkat.
Tongkat tidak boleh tersenggol kaki.
Anak yang terlebih dahulu
sampai tongkat terakhir,
dialah yang menjadi pemenangnya.

4. Permainan Menirukan Jalan Binatang

Permainan ini dilakukan secara berkelompok.
Semakin banyak anak,
permainan akan semakin seru.
Awali permainan dengan hom pim pa.
Anak-anak yang menang
berdiri membentuk lingkaran.
Anak yang kalah
akan berada di tengah lingkaran.

Anak tersebut akan bernyanyi
ikut ... ikuti ... aku ....
sambil anak menirukan gaya seekor binatang.
Misalnya monyet berjalan.
Anak-anak yang lain menirukan
berjalan keliling seperti monyet.
Setelah berjalan keliling satu putaran,
anak yang berada di tengah berteriak
menyebutkan nama seorang teman.

Anak yang disebut namanya segera maju.
Dia juga bernyanyi
ikut ... ikuti ... aku ....
sambil memeragakan jalan seekor binatang.
Binatang yang ditirukan tidak boleh sama.
Begitu seterusnya.
Jika anak yang ditunjuk
tidak dapat menirukan jalan binatang,
anak tersebut akan kalah.
Dia akan mendapat hukuman.
Hukumannya menyanyi sambil menari.

Gambar 1.9 Membentuk suatu lingkaran

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan permainan menirukan jalan binatang.
Anak yang kalah harus sportif.
Bersedia menerima hukuman.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Saat berjalan kedua tangan di ....
2. Perlombaan jalan secara berkelompok disebut ....
3. Anak-anak berjalan setelah guru memberi ....
4. Saat melangkah ke samping kiri,
   kaki yang pertama melangkah adalah ....
5. ketika mengadakan permainan,
   anak yang kalah mendapatkan ....

B. Gerak Dasar Lari

Lari berbeda dengan berjalan.
Saat berlari langkah kaki lebih cepat.
Kaki melangkah juga lebih tinggi.
Saat berlari ada gerakan
kedua kaki melayang di udara.
Berikut beberapa jenis lari.

1. Lari dengan Langkah Pendek

Lari langkah pendek
biasa disebut lari kecil-kecil.
Langkah kakinya kecil-kecil.
Lari langkah pendek
dapat dilakukan lebih seru.
Dilakukan bersama-sama
dengan teman.

Gambar 1.10 Lari langkah pendek

2. Lari dengan Langkah Panjang

Pada lari langkah panjang,
langkah kakinya lebih lebar.
Sebelum berlari,
guru memberi aba-aba.
Lintasan berlari panjangnya
10 atau 15 meter.
Saat berlari anak-anak harus konsentrasi,
agar tidak terjatuh.

Gambar 1.11 Lari langkah panjang

3. Lari Melewati Rintangan

Perlengkapan yang diperlukan adalah
ban bekas atau *hula hoop*.
Benda-benda tersebut berbentuk lingkaran.
Ban bekas dijajarkan ke depan.
Jarak antarban bekas 10 centimeter.
Anak berlari melewati ban bekas.
Langkah kaki ada di tengah ban bekas.
Keliling ban bekas tidak boleh tersenggol.
Rintangan berupa *hula hoop* juga sama.
Hula hoop dijajarkan ke depan.
Anak berjalan melewati *hula hoop*.
Hula hoop tidak boleh tersentuh.

Gambar 1.12 Berlari melewati *hula hoop*

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan perlombaan lari bersama temanmu.

Buatlah tiga garis batas.
Garis batas pertama untuk memulai lari langkah pendek.
Garis batas kedua untuk memulai lari langkah panjang.
Garis batas akhir untuk mengakhiri lari.

Siapa yang lebih dahulu sampai garis akhir,
dialah yang menjadi pemenang.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Berlari langkah kaki lebih ....
2. Lari langkah pendek biasanya disebut dengan ....
3. Sebelum berlari, guru memberikan ....
4. Perlengkapan lari melewati rintangan adalah ....
5. Lari langkah panjang, langkah kakinya ....

C. Gerak Dasar Lompat dan Loncat

Tahukah kamu gerak lompat dan loncat?
Melompat dengan menolakkan satu kaki.
Meloncat dengan menolakkan dua kaki.
Bagaimana cara melakukannya?
Caranya tidak sulit.
Mari kita berlatih bersama.

1. Melompat

Posisi awal badan berdiri tegak.
Kedua tangan di samping.
Kedua kaki sejajar.
Pandangan ke depan.
Melompat dengan menolakkan salah satu kaki
lutut tidak kaku.
Tangan diayunkan ke belakang,
lalu mendarat dengan dua kaki.

Gambar 1.13 Anak melompat

2. Meloncat di Tempat

Posisi awal badan berdiri tegak.
Kedua tangan berada di samping.
Kedua kaki rapat.
Kedua kaki diloncatkan beberapa kali.
Saat meloncat kaki mengeper.
Setiap kali meloncat,
usahakan loncatan lebih tinggi.

Gambar 1.14 Anak meloncat di tempat

3. Meloncat ke Depan

Posisi awal badan berdiri tegak.
Kedua tangan berada di samping.
Pandangan ke arah depan.
Kedua kaki rapat.
Sebelum melompat, kedua lutut ditekuk.
Kemudian, kedua kaki melompat
ke depan bersama-sama.
Kedua kaki juga mendarat bersama-sama.

Gambar 1.15 Anak meloncat ke depan

4. Meloncat ke Samping

Posisi awal badan berdiri tegak.
Kedua tangan berada di samping.
Pandangan ke arah samping.
Sebelum melompat, kedua lutut ditekuk.
Kemudian, melompat ke samping kanan.
Mendarat dengan kedua kaki.
Melompat ke samping kanan dua kali.
Setelah melompat ke samping kanan,
anak berganti melompat ke samping kiri dua kali.

Gambar 1.16 Anak meloncat ke samping kanan

Gambar 1.17 Anak meloncat ke samping kiri

5. Meloncat Melewati Rintangan

Perlengkapan yang diperlukan adalah rintangan.
Rintangan dapat berupa ban bekas,
hula hoop atau tongkat pramuka.
Susunlah rintangan berjajar ke depan.
Dengarkan aba-aba yang diberikan guru.

Setelah aba-aba diberikan,
anak segera melompati rintangan.
Melompat dengan kedua kaki.
Mendarat pula dengan kedua kaki.
Melompat dilakukan dengan hati-hati.
Agar tidak terjatuh dan cidera.

Gambar 1.18 Meloncati *hula hoop*

Gambar 1.19 Anak meloncati tongkat pramuka

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan lomba melewati rintangan.
Sediakan dua jenis rintangan.
Ada rintangan *hula hoop*.
Ada pula rintangan tongkat pramuka.

Susunlah *hula hoop* berjajar ke depan lima buah.
Kemudian, diikuti susunan tongkat pramuka lima buah.
Berlombalah melompati rintangan tersebut.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Kedua kaki mengeper saat ....
2. Meloncat di tempat tidak berpindah ....
3. Melompat ke depan pandangan ke arah ....
4. Sebelum melompat, kedua lutut ....
5. Melompat dan mendarat dengan ... kaki.

D. Gerak Dasar Memutar

Gerakan memutar dapat dilakukan dengan berdiri atau dengan duduk. Gerakan memutar bertujuan melatih keseimbangan tubuh.

Gerakan memutar dengan posisi berdiri.
Posisi awal tubuh berdiri tegak.
Kedua kaki lurus.
Kedua tangan direntangkan ke samping.
Putar tubuh ke sebelah kanan.
Kemudian, putar ke sebelah kiri.
Saat memutar tubuh,
posisi kaki menghadap ke arah depan.

Gambar 1.20 Anak melakukan gerakan memutar ke samping

Gerakan memutar dengan posisi duduk.
Posisi awal tubuh duduk.
Kedua kaki selonjor ke depan.
Kemudian, perlahan-lahan kedua lutut ditekuk.

Kedua tangan memegang lutut.
Kedua kaki dilangkahkan kecil-kecil ke samping kanan dan kiri.
Sehingga badan ikut memutar ke kanan dan ke kiri.

Gambar 1.21 Anak melakukan gerakan memutar ke kanan dan ke kiri

E. Gerak Dasar Mengayun

Gerakan dilakukan dengan mengayun tangan.
Julurkan kedua tangan ke depan.
Luruskan kedua kaki.
Pandangan lurus ke depan.
Ayunkan kedua tangan ke atas dan ke bawah.
Seperti gerakan mengipas.

Gambar 1.22 Anak mengayunkan tangan ke atas dan bawah

Masih ada gerakan mengayun lainnya.
Gerakan mengayunkan tangan ke samping.
Berikut caranya.
Berdirilah tegak lurus.
Kedua tangan berada di samping.
Telapak tangan mengarah ke arah belakang.
Kemudian, ayunkan kedua tangan ke samping.
Ayunkan ke kanan lalu ke kiri.
Ayunkan secara bersama-sama.
Gerakan mengayun tangan akan lebih menyenangkan, jika dilakukan bersama-sama teman.

Gambar 1.23 Anak mengayunkan kedua tangan ke samping

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan permainan berikut bersama-sama.
Peralatan yang digunakan adalah radio kaset.
Saat musik dibunyikan oleh guru,
anak-anak mengayunkan tangan ke samping.

Setelah beberapa saat, musik dimatikan.
Anak-anak berhenti mengayun.
Semua harus berhenti dengan posisi apa pun.
Anak tidak boleh bergerak sedikit pun.
Jika ada yang bergerak,
akan mendapat hukuman.

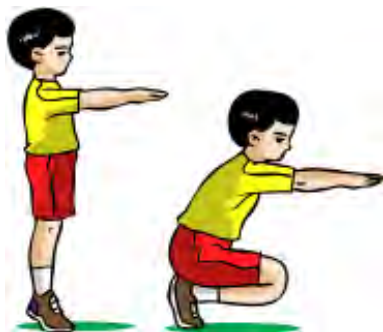
F. Gerak Dasar Menekuk Lutut

Gerak menekuk lutut bertujuan
untuk melatih kekuatan otot paha.
Juga untuk kelenturan kaki.
Berikut beberapa gerak dasar menekuk lutut.

1. Gerak Setengah Jongkok

Posisi awal berdiri tegak.
Kedua tangan dijulurkan ke depan.
Kedua kaki jinjit.
Kemudian, badan diturunkan ke bawah
hingga posisi setengah jongkok.
Tahan hingga lima hitungan.
Lakukan gerakan berulang kali.

Gambar 1.24 Anak berdiri setengah jongkok

2. Gerak Jongkok Penuh

Gambar 1.25 Anak jongkok

Posisi awal berdiri tegak.
Kedua tangan lurus ke depan.
Kedua kaki jinjit.
Badan diturunkan ke bawah
hingga posisi jongkok.
Tahan hingga lima hitungan.
Lakukan berulang kali.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Berlatihlah gerak setengah jongkok.
Berlatihlah gerak jongkok penuh.
Latihan akan lebih menyenangkan
jika dilakukan bersama teman.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Gerakan memutar, posisi kedua tangan ....
2. Tujuan gerakan memutar adalah ....
3. Tangan diayunkan ke kanan dan ke ....
4. Saat gerak setengah jongkok, kaki selalu ....
5. Gerakan menekuk lutut bertujuan untuk ....

G. Lempar Tangkap Bola

Kamu sudah pernah berlatih
melempar dan menangkap bola
saat kelas satu.
Apakah kamu sudah mahir?
Saat ini kamu akan belajar lagi
melempar dan menangkap bola
dengan menggunakan bola plastik.
Bola dengan ukuran besar.

Gambar 1.26 Anak melempar bola dengan dua tangan

Saat melempar bola,
posisi badan siap melempar.
Bola sudah di tangan.
Kaki kanan maju ke depan.
Kaki kiri tetap di belakang.
Bola dipegang oleh dua tangan.
Bola diarahkan ke atas.
Kemudian, bola langsung dilemparkan.

Saat akan menangkap bola,
posisi badan siap.
Pandangan ke arah bola.
Kedua tangan berada di depan dada.
Kedua telapak tangan terbuka.
Kamu harus berkonsentrasi
melihat arah datangnya bola.
Saat bola mendekat,
kedua tangan langsung
ke arah bola dan menangkap.

Gambar 1.27 Anak menagkap bola

1. Permainan Lempar Tangkap Bola Berpasangan

Dua anak berdiri saling berhadapan.
Jaraknya kira-kira tiga meter.
Siapkan satu buah bola plastik
dengan ukuran besar.
Satu anak melemparkan bola pertama kali.
Bola dilempar ke arah pasangannya.
Pasangannya cepat-cepat menangkap bola.

Gambar 1.28 Bermain lempar tangkap bola

Setelah bola ditangkap,
bola kembali dilemparkan
kepada anak pertama.
Begitu seterusnya.
Anak yang selalu dapat menangkap bola
menjadi pemenangnya.

2. Memantulkan Bola ke Dinding

Gambar 1.29 Bermain memantulkan bola ke dinding

Permainan ini dapat dilakukan sendirian.
Alat yang digunakan
satu buah bola plastik.
Cara bermainnya mudah.
Bola dilemparkan ke arah tembok.

Saat bola mengenai tembok,
bola akan memantul.
Bola akan kembali ke arahmu.

Ketika bola datang ke arahmu,
kamu harus segera menangkapnya.
Lalu, kamu melemparkannya
kembali ke tembok.
Meskipun permainan dilakukan sendirian,
tetapi masih tetap seru.

3. Permainan Kucing-kucingan

Permainan ini dilakukan dengan banyak anak.
Peralatan yang dibutuhkan adalah
satu buah bola plastik.

Anak-anak berdiri membentuk lingkaran.
Satu anak berdiri di tengah lingkaran.
Anak ini berperan sebagai kucing.
Anak yang menjadi kucing
ditentukan dengan cara hom pim pa.
Anak yang kalah menjadi kucing.

Gambar 1.30 Bermain kucing-kucingan

Setelah semua anak siap,
salah satu anak melemparkan bola.
Bola dilemparkan ke arah temannya.
Bukan ke arah kucing.
Kucing berusaha menangkap bola.
Anak itu terus berlari.

Jika kucing berhasil menangkap bola,
anak itu menang
dan tidak menjadi kucing lagi.
Kucing diperankan oleh teman lain.

H. Menendang dan Menggiring Bola

Menendang bola menggunakan kaki.
Bola diletakkan di depan kedua kaki.
Ambil ancang-ancang untuk menendang.
Jika akan menendang dengan kaki kanan,
posisi awal kaki kanan ke arah belakang.
Kemudian, arahkan kaki kanan ke bola.
Lalu, tendanglah bola.

Jika akan menendang dengan kaki kiri,
posisi awal kaki kiri ke belakang.
Kemudian, arahkan kaki kiri ke bola.
Lalu, bola ditendang.

Gambar 1.31 Menendang bola dengan kaki kanan

Gambar 1.32 Menendang bola dengan kaki kiri

Berlatihlah menendang bola berulang kali.
Bergantian menggunakan kaki kanan dan kiri.
Agar kedua kaki mempunyai kemampuan sama.
Kemampuan seimbang dalam menendang bola.

1. Menendang Bola Berpasangan

Permainan ini dilakukan secara berpasangan.
Dua anak berdiri dengan jarak tiga meter.
Bersiaplah untuk menendang.
Salah satu anak menendang pertama kali.
Menendang ke arah teman yang satunya.
Kemudian, bola ditendangkan kembali.
Begitu seterusnya.

Gambar 1.33 Menendang bola berpasangan

2. Menendang Bola ke Gawang

Permainan ini bagian dari permainan sepak bola.
Permainan ini dilakukan di lapangan.
Sedikitnya dimainkan oleh dua anak.
Seorang anak sebagai penendang bola.
Anak yang lain sebagai penjaga gawang.
Penjaga gawang disebut *Kiper*.

Gambar 1.34 Menendang bola ke arah gawang

Anak yang menendang bola,
mengarahkan bola ke gawang.
Kiper berusaha mencegah bola
untuk dapat masuk gawang.
Kiper berusaha untuk menangkap bola.
Jika bola berhasil masuk gawang,
disebut dengan *Gol*.

Permainan dilakukan secara bergantian.
Anak penendang bola menjadi Kiper.
Kiper berganti menjadi penendang bola.
Lakukan berulang kali,
agar kamu mahir.

3. Menggiring Bola Lurus

Menggiring bola sangat mudah.
Tendanglah bola perlahan-lahan.
Bergantian dengan kaki kanan dan kiri.
Menendang bola dengan berlari kecil-kecil.
Bola digiring lurus ke depan.

Gambar 1.35 Menggiring bola

4. Menggiring Bola Melewati Rintangan

Permainan dilakukan di lapangan.
Siapkan rintangan berjajar rapi.
Rintangan dapat berupa bendera.
Bendera ditancapkan dengan jarak satu meter.
Bola digiring melewati sela-sela bendera.
Usahakan jangan sampai bendera jatuh
tersenggol bola.
Atur kecepatan larimu.
Atur pula kekuatan tendanganmu,
agar bola tidak mengenai bendera.

Gambar 1.36 Menggiring bola melewati rintangan

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan perlombaan menggiring bola
melewati rintangan.
Siapa yang lebih cepat,
dialah pemenangnya.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Permainan berpasangan diikuti oleh ... anak.
2. Bola memantul jika dilemparkan ke arah ....
3. Menendang bola dengan menggunakan ....
4. Saat sendirian, kita dapat bermain ....
5. Penjaga gawang disebut ....

Rangkuman

1. Saat berjalan, badan harus tegak.
   Karena dapat memengaruhi sikap tubuh.
2. Jenis perlombaan jalan secara berkelompok
   disebut gerak jalan.
3. Berlari berbeda dengan berjalan.
   Berlari langkah kakinya lebih cepat
   dan lebih tinggi.
4. Meloncat dengan menolakkan dua kaki.
   Meloncat dengan menolakkan satu kaki.
   Meloncat dan melompat mendarat dengan dua kaki.
5. Jenis permainan yang menggunakan lompatan,
   misalnya melompat melewati rintangan.
6. Gerakan memutar bertujuan untuk
   melatih keseimbangan tubuh.
7. Gerak menekuk lutut bertujuan
   untuk melatih kekuatan otot paha
   dan juga kelenturan kaki.

Evaluasi

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Menendang bola ada dalam permainan ....
   a. kasti
   b. sepak bola
   c. renang
2. Saat melangkahkan kaki, gerakan tangan ....
   a. melenggangkan
   b. direntangkan
   c. naik turun
3. Ketika melakukan gerak jalan, langkah harus ....
   a. sama dan tidak rapi
   b. bebas dan rapi
   c. sama dan teratur
4. Jalan dimulai setelah guru memberi ....
   a. teriakan
   b. aba-aba
   c. perintah
5.
   Gambar di samping,
   anak sedang meniru jalan ....
   a. kangguru
   b. burung
   c. monyet
6. Permainan kucing-kucingan diikuti oleh .... anak.
   a. satu
   b. dua
   c. banyak
7. Saat berlari, kaki melangkah lebih ....
   a. lambat
   b. pendek
   c. cepat

8.

Pada gambar di samping, anak berlari melewati ....
   a. *hula hoop*
   b. hula-hula
   c. ban bekas

9. Melompat mendarat dengan ....
   a. satu kaki
   b. dua kaki
   c. santai

10. Gerakan memutar bertujuan untuk melatih ....
   a. kekuatan otot
   b. kelenturan kaki
   c. keseimbangan tubuh

Uji Praktik

Dapatkah kamu melakukan gerakan-gerakan berikut? Berilah tanda centang (✓) jika kamu dapat melakukannya.

1. Berjalan cepat — ☐ Ya ☐ tidak
2. Berjalan melewati rintangan — ☐ Ya ☐ tidak
3. Berlari langkah panjang — ☐ Ya ☐ tidak

4. Berlari melewati *hula hoop*

☐ Ya
☐ tidak

5. Memutar tubuh ke samping

☐ Ya
☐ tidak

6. Mengayunkan kedua tangan ke samping

☐ Ya
☐ tidak

7. Berjongkok

☐ Ya
☐ tidak

8. Melempar dan menangkap bola

☐ Ya
☐ tidak

9. Menendang bola

☐ Ya
☐ tidak

10. Menggiring bola melewati rintangan

☐ Ya
☐ tidak

BAB 2 KEBUGARAN JASMANI

Kata Kunci

- Kebugaran jasmani
- Kekuatan otot lengan
- Kekuatan otot tungkai
- Latihan keseimbangan
- Statis
- Dinamis

Ayo ceritakan gambar di atas

Gambar 2.1 Keluarga sedang berolahraga

Setiap pagi keluarga Andi berolahraga.
Mereka berolahraga di halaman rumah.
Olahraga membuat badan sehat dan bugar.
Sehingga keluarga Andi jarang sakit.
Ibu sedang berlatih keseimbangan.
Ia mengangkat salah satu kaki.
Lalu, merentangkan kedua tangannya.
Ayah sedang mengajari Andi *push up*.
Push up untuk melatih kekuatan otot lengan.
Otot lengan yang kuat dapat
membuat badan Andi sehat dan kuat.

Andi memperhatikan petunjuk Ayah.
Ia tidak ingin gerakannya salah.
Gerakan yang salah dapat berbahaya.
Dapat membuat cidera dan otot sakit.
Biasanya disebut keseleo.

Apakah kamu ingin sehat seperti keluarga Andi?
Berolahragalah dengan rajin.
Pada bab ini, kita akan belajar
melatih kekuatan otot dan keseimbangan.
Sesampainya di rumah nanti,
ajaklah keluargamu berolahraga bersama.
Agar semua anggota keluargamu sehat.

A. Melatih Kekuatan Otot Lengan

Kita sering menggunakan kekuatan otot lengan.
Misalnya untuk mengangkat benda.
Juga untuk mendorong sesuatu.
Sehingga otot lengan harus sering dilatih.
Agar otot lengan kuat.
Jika otot lengan kuat,
kita dapat mengangkat benda berat.
Bagaimana cara melatih kekuatan otot lengan?

Perhatikan gambar berikut.

Gambar 2.2 Anak melakukan *Push up*

Anak di atas sedang *push up*.
Push up dapat melatih kekuatan otot lengan.

Berikut cara *push up* yang benar.
Tidurlah tengkurap.
Tapakkan kedua telapak tangan
pada lantai di depan dada.
Arahkan pandangan ke depan.
Kedua kaki lurus.
Angkat tubuh dengan tumpuan kedua tangan.
Tubuh dan lutut terangkat.
Kemudian, turunkan kembali.
Lakukan berulang kali dan hati-hati.
Jika lelah, beristirahatlah sebentar.

Gambar 2.3 Berjalan dengan tangan

Kekuatan otot lengan
juga dapat dilatih dengan
berjalan menggunakan tangan.
Perhatikan gambar di samping.
Perlengkapan yang diperlukan
adalah dua buah meja.
Kedua meja sama tingginya.
Letakkan kedua meja berjajar.
Di antara kedua meja diberi jarak.
Berdirilah di antara kedua meja tersebut.

Letakkan kedua tangan di atas meja.
Tangan kanan di meja sebelah kanan.
Tangan kiri di meja sebelah kiri.
Angkatlah badanmu,
sampai kedua kaki terangkat.
Kedua tangan yang menopang badan.
Berjalanlah dengan kedua tangan.
Ingatlah kedua kaki selalu terangkat.

B. Melatih Kekuatan Otot Tungkai

Otot tungkai perlu dilatih,
agar otot tungkai kuat.
Sehingga otot-otot betis dan kaki kuat.
Latihan ini tidak membutuhkan perlengkapan.

Gambar 2.4 Berdiri jinjit dengan kedua kaki

Cara melatih kekuatan otot tungkai mudah.
Berdirilah dengan keadaan siap.
Luruskan kedua tangan ke samping.
Kemudian, kedua kaki jinjit.
Turunkan kaki kembali ke posisi semula,
jinjitkan kembali.
Lakukan berulang kali.

Gambar 2.5 Berdiri jinjit dengan satu kaki

Kemudian, berdirilah dengan satu kaki.
Kedua tangan tetap direntangkan.
Setelah tubuh seimbang,
berdirilah dengan jinjit.
Tahan hingga delapan hitungan.
Bergantilah dengan kaki yang satunya.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan bersama teman-temanmu.
Berdirilah jinjit dengan satu kaki.
Siapakah yang paling lama bertahan?
Dialah pemenangnya.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Kekuatan otot lengan digunakan untuk mengangkat dan ....
2. Posisi awal *push up* adalah ....
3. Ketika *push up* pandangan ke arah ....
4. Berjalan dengan kedua tangan melatih kekuatan ....
5. Saat melatih kekuatan otot tungkai, kedua tangan ....

C. Latihan Keseimbangan

1. Latihan Keseimbangan Statis

Berdirilah dengan posisi tegak.
Rentangkan kedua tangan ke samping.
Kemudian, angkat kaki kanan
dan lutut ditekuk.
Kemudian, perlahan-lahan
lutut diluruskan ke depan.
Kaki kiri tetap lurus.

Tahan hingga delapan hitungan.
Jagalah agar tubuh tidak bergerak.
Bergantilah dengan kaki kiri
yang diangkat.

Gambar 2.6 Mengangkat satu kaki dan lutut ditekuk

Gambar 2.7 Mengangkat satu kaki dan lutut diluruskan

Kemudian, kembalilah ke posisi semula.
Kedua tangan tetap direntangkan ke samping.
Badan dicondongkan ke depan.
Tarik kaki kanan ke belakang
dan diluruskan.
Posisi seperti kapal terbang.

Tahan hingga delapan hitungan.
Bergantilah dengan kaki kiri
yang ditarik ke belakang.
Kaki kanan sebagai tumpuan badan.

Gambar 2.8 Posisi kapal terbang

2. Latihan Keseimbangan Dinamis

Gambar 2.9 Berjalan dengan meletakkan bantal di atas kepala

Peralatan yang digunakan adalah
bantal kecil.
Buatlah garis lurus di lantai.
Panjang garis sekitar lima meter.

Posisi badan berdiri tegak.
Bantal kecil diletakkan di atas kepala.
Bantal diletakkan dengan seimbang.
Kemudian, anak berjalan melewati garis.
Pandangan lurus ke depan.
Posisi tubuh tegak.
Usahakan bantal tidak jatuh saat berjalan.

Setelah anak berhasil melewati satu garis,
anak membalikkan badan.
Anak berjalan berganti arah.
Anak berganti berjalan dengan jinjit.
Bantal tetap di atas kepala.
Tetaplah berjalan hati-hati,
agar bantal tidak jatuh.

Gambar 2.10 Berjalan jinjit dengan meletakkan bantal di atas kepala

D. Bergerak dengan Benar

Setiap gerakan olahraga
mempunyai tujuan tertentu.
Gerakan yang benar akan menyehatkan badan.
Misalnya gerakan berdiri dengan satu kaki.
Gunanya untuk melatih keseimbangan.
Gerakan berjalan dengan dua tangan
untuk melatih kekuatan otot lengan.
Push up juga untuk melatih
kekuatan otot lengan.

Gambar 2.11 Guru memberi contoh gerakan olahraga

Berjalan dengan kaki jinjit
untuk melatih kekuatan otot tungkai.
Saat melakukan gerakan olahraga
haruslah berhati-hati.
Gerakan harus dilakukan dengan benar.

Jika dalam melakukan gerakan
kurang berhati-hati,
dapat menyebabkan cidera.
Bukan sehat yang didapat
setelah berolahraga,
tetapi malah sakit.
Tentu tidak ada yang mau cidera.
Maka lakukanlah gerakan dengan benar.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Berlatihlah menjaga keseimbangan tubuh bersama teman-temanmu.
Berlatihlah berdiri dengan satu kaki.
Berlatihlah berjalan dengan meletakkan buku di atas kepala.
Jika ada teman yang gerakannya salah,
tegurlah dan benarkanlah gerakannya!

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Gerakan yang salah bisa mengakibatkan ....
2. Berdiri dengan satu kaki
   merupakan latihan keseimbangan ....
3. Ketika kaki kanan diangkat
   kaki yang menjadi tumpuan adalah kaki ....
4. Berdiri jinjit dapat melatih ....
5. Berjalan dengan bantal di atas kepala
   bertujuan untuk ....

Rangkuman

1. Gerakan melatih kekuatan otot lengan, antara lain:
   a. *push up*, dan
   b. berjalan dengan kedua tangan.
2. Gerakan melatih kekuatan otot tungkai, antara lain:
   a. berdiri dengan kedua kaki jinjit, dan
   b. berdiri dengan satu kaki jinjit.
3. Gerakan latihan keseimbangan statis, antara lain:
   a. anak merentangkan tangan dan
   salah satu kaki diangkat ke depan, dan
   b. anak mencondongkan badan ke depan dan
   salah satu kaki diangkat ke belakang.
4. Gerakan latihan keseimbangan dinamis,
   misalnya berjalan dengan meletakkan
   bantal di atas kepala.
5. Gerakan olahraga harus dilakukan dengan benar,
   agar kita tidak mengalami cidera.

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Otot yang kuat akan membuat ....
   a. badan sehat dan lemas
   b. badan sehat dan bugar
   c. badan segar dan malas
2. Gerakan yang salah dapat menyebabkan ....
   a. sehat
   b. capek
   c. cidera
3. Kekuatan otot lengan digunakan untuk ....
   a. berjalan
   b. mendorongkan
   c. berlari
4.
   Gambar anak di samping sedang melatih kekuatan otot ....
   a. lengan
   b. kaki
   c. tumit
5. Petunjuk guru harus kita ....
   a. ikuti
   b. abaikan
   c. lupakan
6. Berjalan di atas garis melatih keseimbangan ....
   a. dinamis
   b. statis
   c. statis dan dinamis
7. Posisi tangan saat melatih kekuatan tungkai ....
   a. lurus ke depan
   b. di pinggang
   c. direntangkan

8. Saat berjalan di atas garis, pandangan ke ....
   a. samping
   b. depan
   c. belakang
9. Peralatan yang diletakkan di atas kepala untuk melatih keseimbangan adalah ....
   a. bantal kecil
   b. pensil
   c. piring
10. Berolahraga teratur dapat membuat badan ....
    a. berkeringat
    b. cidera
    c. sehat

Uji Praktik

Lakukan gerakan berikut ini,
dengan sikap yang benar.
Berilah tanda centang (✓)
jika kamu dapat melakukannya.
Lalu, mintalah penilaian pada gurumu.

1

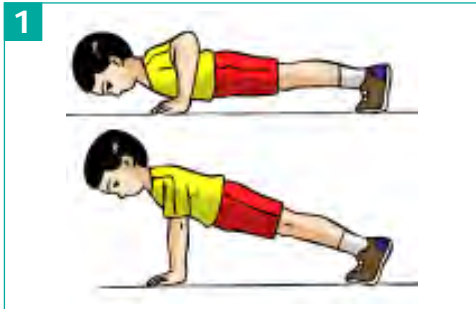
Push up ☐

2

Berjalan dengan tangan ☐

3

Berdiri jinjit dengan satu kaki ☐

4

Posisi kapal terbang ☐

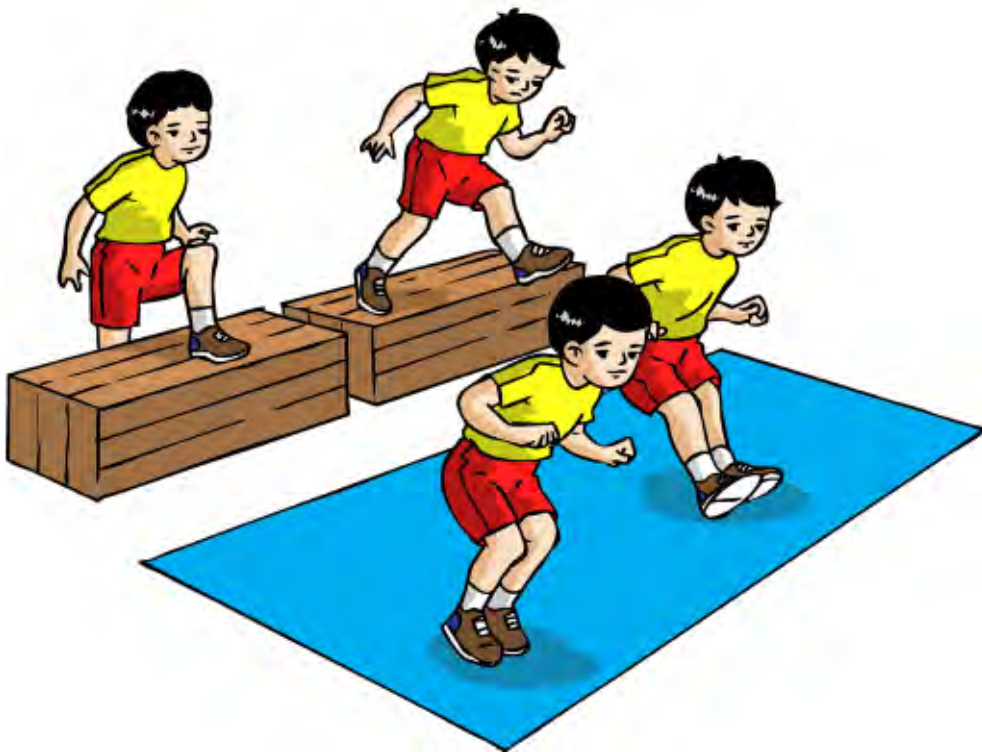
Mengangkat satu kaki
dan lutut ditekuk ☐

Berjalan dengan meletakkan
bantal di atas kepala ☐

BAB 3

SENAM KETANGKASAN

Kata Kunci

- Senam ketangkasan
- Ketangkasan
- Meloncat
- Melompat
- Kotak kayu
- Tali elastis

Ayo ceritakan gambar di atas

Gambar 3.1 Lapangan olahraga

Gambar di atas adalah sebuah lapangan olahraga.
Lapangan itu merupakan tempat umum.
Semua orang boleh berolahraga di sana.
Setiap sore ada banyak anak di sana.
Mereka berolahraga sambil bermain.
Ada anak yang bermain bola.
Ada yang berkejar-kejaran.
Ada yang bermain lompat tali.
Ada yang melakukan senam,
dan lain sebagainya.

Gambar 3.2 Anak laki-laki melompat dari atas kotak kayu

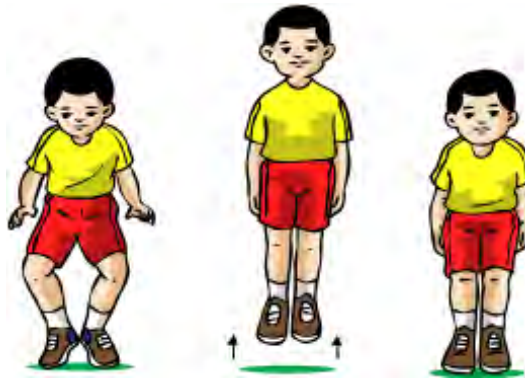
Sore ini Andi juga bermain di lapangan.
Ia bermain meloncat dan melompat
dari atas kotak kayu.
Permainan ini dapat melatih ketangkasan.
Dapatkah kamu melakukan permainan ini?
Gerakan melompat dan meloncat
cukup mudah.
Akan tetapi, harus hati-hati melakukannya.
Supaya kamu tidak jatuh.

Meloncat dilakukan dengan menolakkan kedua kaki.
Kemudian, mendarat dengan dua kaki.
Melompat dilakukan dengan menolakkan satu kaki.
Kemudian mendarat dengan dua kaki.
Mari kita belajar bersama
gerakan melompat dan meloncat.
Supaya kamu dapat melakukannya dengan benar.

A. Meloncat dan Melompat Tanpa Menggunakan Alat

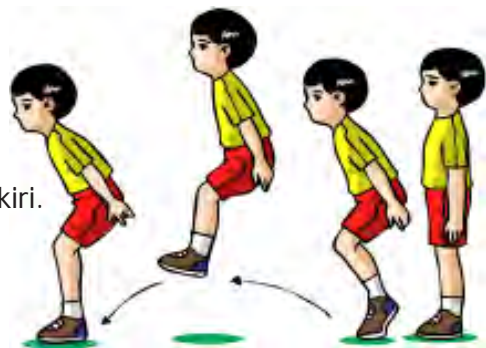
Tahukah kamu gerakan meloncat dan melompat?
Meloncat adalah mendorong tubuh
dengan tolakan dua kaki.
Melompat adalah mendorong tubuh
dengan tolakan satu kaki.

1. Meloncat di Tempat

Sebelum meloncat,
berdirilah dengan tegak.
Pandangan lurus ke depan.
Kedua tangan lurus di samping.
Meloncat dengan menolakkan kedua kaki.
Lutut tidak kaku.
Kemudian, mendarat dengan kedua kaki.
Mendarat di tempat yang sama.
Lakukan lompatan di tempat berulang kali.
Lakukan dengan hati-hati,
agar tidak jatuh.

Gambar 3.3 Meloncat di tempat

2. Meloncat ke Berbagai Arah

Meloncat ke berbagai arah.
Misalnya, meloncat ke depan belakang.
Kemudian, ke samping kanan dan kiri.
Dapat pula meloncat serong kanan dan kiri.

Meloncat ke depan mudah.
Sebelum meloncat, berdirilah tegak.
Kedua tangan berada di samping.
Pandangan lurus ke depan.

Gambar 3.4 Meloncat ke depan

Meloncatlah ke arah depan.
Saat meloncat lutut tidak kaku.
Mendarat dengan dua kaki.
Lakukan beberapa kali.

Gambar 3.5 Meloncat ke belakang

Setelah dapat meloncat ke depan,
belajarlah meloncat ke belakang.
Caranya hampir sama
dengan meloncat ke depan.
Pastikan di belakangmu
tidak ada barang apa pun.
Karena dapat mengganggu loncatan.

Bersiaplah untuk meloncat.
Tolakkan kedua kaki ke belakang.
Mendarat dengan kedua kaki.
Lakukan meloncat ke belakang
berulang kali.

Gambar 3.6 Meloncat ke samping kanan

Kemudian, berlatihlah meloncat
ke samping kanan.
Berdiri dengan tegak.
Pandangan ke arah depan.
Kedua tangan lurus di samping.
Berancang-ancang meloncat
ke samping.
Melompatlah ke samping kanan.
Kedua kaki mendarat bersama.

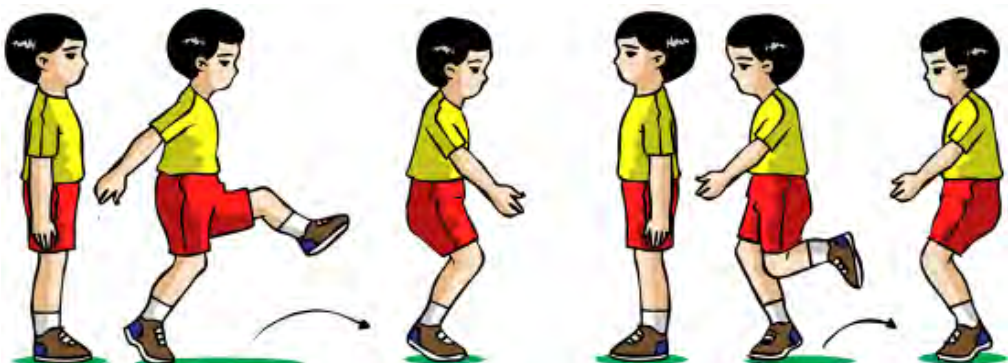
Setelah meloncat ke samping kanan,
lakukan juga meloncat ke kiri.
Sikap awalnya sama.
Berdiri dengan tegak.
Pandangan lurus ke depan.
Kedua tangan di samping.
Kemudian, meloncatlah ke samping kiri.
Kedua lutut tidak kaku.
Kedua kaki mendarat bersama.
Berlatihlah berulang kali.

Gambar 3.7 Meloncat ke samping kiri

Kamu telah berlatih meloncat
ke berbagai arah.
Lakukan loncatan secara berurutan.
Pertama-tama meloncat ke depan satu kali.
Kemudian, meloncat ke belakang satu kali.
Melompat ke samping kanan satu kali.
Kemudian, meloncat ke samping kiri satu kali.
Lakukan berulang kali.
Lakukan dengan hati-hati.

Gerakan meloncat juga dapat
dilakukan bersama-sama.
Saat melakukan loncatan bersama,
ikuti aba-aba dari guru.
Sehingga gerakan terlihat teratur dan indah.

3. Melompat ke Berbagai Arah

Persiapan awal berdirilah tegak.
Arahkan pandangan ke depan.
Kedua tangan di samping.
Berancang-ancang melompat ke depan.
Melompat dengan menolakkan salah satu kaki.
Kedua lutut tidak kaku.
Mendaratlah dengan dua kaki.

Gambar 3.8 Melompat ke depan dan ke belakang

Setelah berhasil melompat ke depan.
Berlatihlah melompat ke belakang.
Lakukan berulang kali,
agar kamu terampil.

Pada gambar di bawah,
anak sedang melompat ke kanan.
Kemudian, melompat ke kiri.
Kamu juga dapat melakukannya.
Caranya sama seperti melompat
ke depan dan ke belakang.

Gambar 3.9 Melompat ke kanan dan ke kiri

Berdirilah tegak.
Arahkan pandangan ke depan.
Melompatlah dengan menggunakan
salah satu kaki.
Mendarat dengan menggunakan dua kaki.
Melompatlah ke samping kanan.
Kemudian, melompatlah ke samping kiri.
Lakukan berulang kali dan berhati-hatilah.

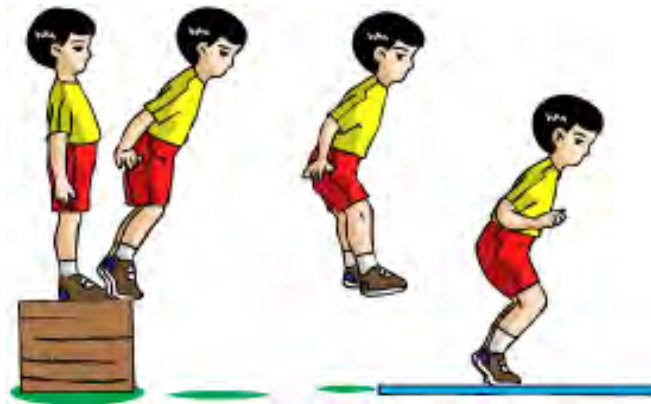
Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.

1. Lakukan meloncat di tempat.
2. Lakukan meloncat ke berbagai arah.
3. Lakukan melompat ke berbagai arah.

B. Meloncat dan Melompat dengan Menggunakan Alat

1. Meloncat dari Kotak Kayu

Latihan ini memerlukan peralatan,
yaitu matras dan kotak kayu.
Melompat dari kotak kayu
bertujuan untuk melatih
kekuatan otot kaki.
Juga untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Gambar 3.10 Meloncat dari atas kotak kayu

Berikut cara melakukan loncat dari kotak kayu.
Berdirilah tegak di atas kotak kayu.
Pandangan lurus ke depan.
Kedua tangan di samping tubuh.
Tolakkan kedua kaki saat meloncat.
Ayunkan kaki sehingga melayang.
Kedua lutut tidak kaku.
Saat mendarat kedua kaki mengeper.
Kedua kaki mendarat bersama.
Berlatihlah dengan hati-hati.
Agar kaki tidak cidera.
Lakukan berulang kali.

2. Melompati Tali

Permainan ini menggunakan tali yang elastis.
Tali terbuat dari karet gelang.
Dalam permainan ini
kita juga berlatih senam ketangkasan.

Permainan ini dapat dilakukan beberapa anak.
Pertama-tama dua anak berhadapan
memegang ujung-ujung tali.
Letakkan ujung-ujung tali pada pinggang.

Seorang anak merangkak di bawah tali.
Tali tidak boleh tersenggol.
Setelah berhasil melewati tali,
anak tersebut berbalik arah
dan melompati tali tersebut.
Lakukan bergiliran dengan temanmu.

Gambar 3.11 Merangkak di bawah tali dan melompat melalui tali

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan perlombaan meloncat dari atas kotak kayu.
Meloncatlah secara bergiliran.
Berilah tanda pada loncatan anak.
Siapakah yang meloncat paling jauh?
Dialah yang menjadi pemenangnya.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Ketika meloncat, tolakan dengan ... kaki.
2. ketika melompat, tolakan dengan ... kaki.
3. Setelah meloncat ke depan, kemudian ke ....
4. Meloncat dari atas kotak kayu melatih ....
5. Saat melompat dan meloncat, kedua lutut tidak ....

Rangkuman

1. Meloncat dilakukan dengan melakukan tolakan dengan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki.
2. Melompat dilakukan dengan melakukan tolakan dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki.
3. Melompat dan meloncat bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki dan kelenturan kaki.
4. Meloncat dari kotak kayu bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki dan menjaga keseimbangan tubuh.
5. Melompat dan meloncat harus dilakukan dengan berhati-hati. Supaya kamu tidak cidera.

Evaluasi

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Ketika meloncat, lutut harus ....
   a. kaku
   b. tidak kaku
   c. tegang
2. Meloncat menggunakan tolakan ... kaki.
   a. satu
   b. dua
   c. bergantian
3. Meloncat bersama akan terlihat indah jika dilakukan dengan ....
   a. kompak
   b. bersenda gurau
   c. santai
4. Saat meloncat kedua tangan di ....
   a. atas
   b. bawah
   c. samping

5. Lawan meloncat ke belakang adalah ....
   a. melompat ke kanan
   b. melompat ke kiri
   c. melompat ke depan
6. Melompat dan meloncat bertujuan untuk ....
   a. melatih kekuatan otot tubuh
   b. melatih kekuatan otot kaki
   c. melatih kekuatan otot tangan
7. Meloncat dari kotak kayu bertujuan untuk ....
   a. menjaga keseimbangan tubuh
   b. melatih kekuatan otot tubuh
   c. melatih kekuatan otot lutut
8. Melompat melewati tali yang terbuat dari ....
   a. tambang
   b. tali rafia
   c. karet gelang
9. Saat meloncat ke depan, kaki ....
   a. mengeper
   b. menekuk
   c. lurus
10. Ketika meloncat ke samping, pandangan ke arah ....
    a. samping
    b. depan
    c. belakang

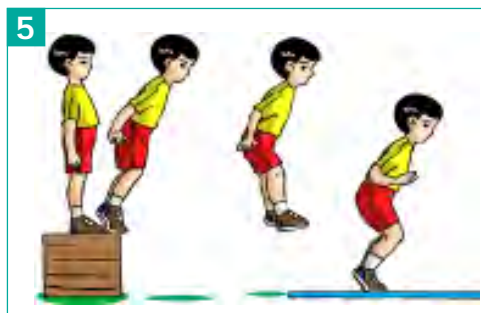
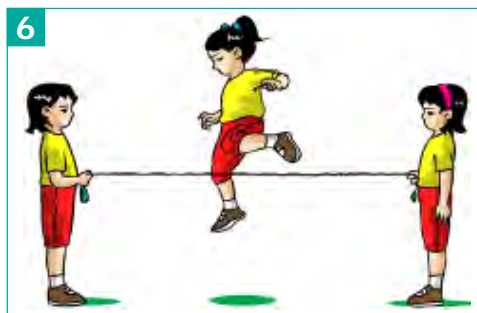
Uji Praktik

Lakukan gerakan berikut ini dengan sikap yang benar. Berilah tanda centang (✓) jika kamu dapat melakukannya. Lalu, mintalah penilaian pada gurumu.

Meloncat ke depan ☐

Meloncat ke belakang ☐

Melompat ke samping ☐

Melompat ke belakang ☐

Meloncat dari kotak kayu ☐

Melompati tali ☐

BAB 4 GERAK RITMIK

Kata Kunci

- Gerak ritmik
- Musik
- Langkah tunggal
- Depan
- Belakang
- Kanan
- Kiri
- Berpasangan

Ayo ceritakan gambar di atas

Gambar 4.1 Anak-anak melakukan senam bersama di halaman sekolah

Pada hari Jumat.
Sekolah Andi mengadakan senam pagi.
Pak Guru mengajak semua siswa kelas dua.
Senam dilakukan di halaman sekolah.
Siswa melakukan senam dengan lincah.

Gerakan senam harus kompak.
Supaya terlihat indah.
Gerakan senam diiringi musik.
Sehingga menambah semangat.

A. Gerak Ritmik Berpasangan

Gerakan dalam senam merupakan gerak ritmik.
Gerak ritmik dapat diiringi musik.
Dapat juga tanpa diiringi musik.
Gerakan senam dapat dilakukan berpasangan.

Musik dapat berasal dari radio kaset.
Dipilih musik yang jelas ketukannya.
Musik dapat menambah semangat.
Berikut beberapa gerakan
dalam gerak ritmik berpasangan.

1. Langkah Tunggal ke Depan

Anak-anak berjajar membentuk barisan.
Setelah semua siap,
guru menghidupkan radio kaset.

Musik mengalun melalui radio kaset.
Saat musik berbunyi,
anak-anak mulai bergerak.

Gambar 4.2 Langkah tunggal ke depan

Gerakan pertama.
Kaki kanan melangkah ke depan.
Diikuti kaki kiri merapat ke kaki kanan.
Tangan kanan dan kiri merenggang ke depan dan ke belakang.
Kemudian, langkahkan kaki kiri ke depan.
Diikuti kaki kanan merapat ke kaki kiri.
Kedua tangan tetap melenggang.
Lakukan berulang kali.

2. Langkah Tunggal ke Belakang

Gerakan pertama.
Kaki kanan melangkah ke belakang.
Diikuti kaki kiri merapat ke kaki kanan.
Kedua tangan melenggang ke depan dan ke belakang.
Kemudian, langkahkan kaki kiri ke depan.
Diikuti kaki kanan merapat ke kaki kiri.
Kedua tangan tetap melenggang.

Gambar 4.3 Langkah tunggal ke belakang

3. Langkah Tunggal ke Samping Kanan

Posisi awal dalam keadaan siap.
Kemudian, kedua tangan direntangkan ke samping.
Langkahkan kaki kanan ke samping kanan.
Rapatkan kaki kiri ke kaki kanan.
Lakukan berulang kali.

Gambar 4.4 Langkah tunggal ke samping kanan

4. Langkah Tunggal ke Samping Kiri

Posisi awal berdiri tegak.
Kedua tangan direntangkan ke samping.
Langkahkan kaki kiri ke samping kiri.
Kemudian, rapatkan kaki kanan ke kaki kiri.
Lakukan gerakan berulang-ulang.

Gambar 4.5 Langkah tunggal ke samping kiri

5. Gerakan Berpasangan

Gambar 4.6 Gerakan berpasangan

Dua anak berdiri saling berhadapan.
Mereka melakukan gerak ritmik berpasangan.
Gerakan mereka melangkahkan kaki
ke depan dan ke belakang.
Kemudian, ke samping kanan dan kiri.
Gerakan mereka diiringi musik.
Akan tetapi, gerakan mereka
saling berlawanan.

Jika satu anak melangkahkan kaki kanan ke depan,
anak yang lain melangkahkan kaki ke belakang.
Jika satu anak melangkahkan kaki ke kanan,
anak yang lain melangkahkan kaki ke kiri.
Begitu seterusnya.
Lakukan secara berulang-ulang.
Gerakan ini bertujuan untuk
meningkatkan kerjasama.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan gerakan berpasangan dengan temanmu.
Pilihlah musik yang kamu sukai.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Gerakan pada senam merupakan gerak ....
2. Musik dapat berasal dari ....
3. Bergerak dengan iringan musik akan menambah ....
4. Saat melangkah ke belakang, kedua tangan ....
5. Saat melangkah ke samping kanan, kedua tangan ....

B. Gerak Ritmik Beregu

1. Jalan Gembira

Para siswa kelas dua dibagi
menjadi beberapa regu.
Setiap regu terdiri atas 4–5 anak.
Masing-masing regu berdiri
membentuk lingkaran besar.
Semua siswa menghadap ke satu arah.
Setelah guru memberi aba-aba ”mulai”
segeralah berjalan berputar.
Agar langkah dapat kompak,
aba-aba diteriakkan bersama-sama
Kiri ... kanan ....
Kiri ... kanan ....
Kiri ... kanan ....
Begitu seterusnya.

Gambar 4.7 Jalan gembira

2. Melangkah bergandengan

Gambar 4.8 Melangkah bergandengan

Gerakan melangkah bergandengan dilakukan secara beregu.
Sikap awal berdiri bergandengan tangan menghadap ke satu arah.
Kemudian, guru memberi aba-aba ”mulai” semua siswa berjalan ke arah depan.
Lalu, ke samping dan ke belakang.
Saat melangkahkan kaki,
gerakan harus sama.
Gerakan ini dapat diiringi lagu gembira.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Praktikkan jalan gembira dan melangkah bergandengan.
Praktikkan permainan ular naga.
Lakukan bersama teman-temanmu.
Berkerjasamalah dengan baik.
Agar kamu tidak terjatuh.

Rangkuman

1. Gerak ritmik menggunakan musik dapat menambah semangat.
2. Musik dapat berasal dari radio kaset.
3. Gerak ritmik tanpa menggunakan musik biasanya dilakukan secara berkelompok. Gerakan ini dilakukan dalam bentuk permainan. Misalnya permainan ular naga.
4. Gerak ritmik tanpa menggunakan musik bertujuan untuk melatih kerjasama dan kekompakan.

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Alat yang dapat menghasilkan musik adalah ....
   a. kertas
   b. radio kaset
   c. pensil
2. Gerakan tangan saat melangkahkan kaki ke depan adalah ....
   a. ke depan
   b. ke belakang
   c. melenggang
3. Posisi tangan saat melangkahkan kaki ke samping adalah ....
   a. di samping
   b. direntangkan
   c. lurus ke depan
4. Musik yang cocok untuk mengiringi gerak ritmik adalah ....
   a. musik yang jelas ketukannya
   b. musik tanpa ketukan
   c. musik sendu
5. Setelah kaki kanan ke depan, kaki kiri ....
   a. ke belakang
   b. merapat ke kaki kanan
   c. diam saja
6. Pada gerak berpasangan, gerakannya saling ....
   a. berlawanan
   b. bersamaan
   c. berbeda-beda
7. Gerak berirama tanpa musik bertujuan untuk ....
   a. melatih kekuatan otot
   b. melatih keseimbangan
   c. melatih kerjasama
8. Gerak ritmik tanpa musik cocok digunakan untuk ....
   a. pelajaran
   b. permainan
   c. pertempuran

9. Contoh permainan gerak ritmik tanpa musik, yaitu ....
   a. ular naga
   b. kasti
   c. sepak bola
10. Setelah kaki kanan melangkah ke kanan, kaki kiri ....
   a. diam saja
   b. melangkah ke belakang
   c. merapat ke kaki kanan

Uji Praktik

Lakukan gerakan berikut ini dengan sikap yang benar. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan dirimu. Kemudian, mintalah penilaian pada gurumu.

No.	Gambar	Gerakan	Dapat	Tidak Dapat
1.		Langkah tunggal ke depan		
2.		Langkah tunggal ke belakang		
3.		Langkah tunggal ke samping kiri		

No.	Gambar	Gerakan	Dapat	Tidak Dapat
4.		Gerakan berpasangan		
5.		Gerakan Jalan gembira		

BUDAYA HIDUP SEHAT

Kata Kunci

- Hidup sehat
- Kebersihan badan
- Rambut
- Hidung
- Telinga
- Makanan bergizi

Ayo ceritakan gambar di atas

Gambar 5.1 Anak-anak bermain ayunan dan kejar-kejaran di taman

Perhatikan gambar di atas.
Anak-anak tersebut memiliki badan sehat.
Mereka bermain dengan gembira.
Memiliki badan sehat merupakan keinginan semua orang.
Jika kita sehat,
kita dapat melakukan semua kegiatan dengan nyaman.
Misalnya berjalan, bermain, dan belajar.
Badan sehat tidak datang sendiri.
Badan sehat perlu diusahakan.
Bagaimana cara menjaga kesehatan?
Mari kita pelajari bersama cara menjaga kesehatan.

A. Kebersihan Tubuh

KEBERSIHAN PANGKAL KESEHATAN

Kamu tentu pernah membaca tulisan di atas.
Benar sekali kalimat tersebut.
Membiasakan diri hidup bersih baik untuk kesehatan.
Badan yang bersih akan sehat.
Jika badan sehat kita akan kuat.
Kita tidak mudah terkena penyakit.

Gambar 5.2 Mandi untuk menjaga kebersihan tubuh

Gambar di samping, anak sedang mandi.
Mandi untuk menjaga kebersihan badan.
Setiap hari kita mandi dua kali.
Setiap pagi dan sore.

Mandi menggunakan sabun.
Mandi pagi setelah bangun tidur.
Bangun tidur badan kita berkeringat.
Badan berbau tidak sedap.

Setelah mandi, badan terasa segar.
Kita menjadi semangat beraktivitas.
Badan berbau wangi.
Bau wangi berasal dari sabun.
Sabun untuk menghilangkan kuman.

Gambar 5.3 Membersihkan air dengan handuk

Mandi harus dengan air bersih.
Ciri-ciri air bersih adalah tidak berbau,
tidak berasa, dan tidak berwarna.
Janganlah mandi dengan air kotor.
Dapat menyebabkan penyakit kulit.

Setelah mandi, badan kita keringkan.
Badan kita seka memakai handuk.
Kemudian, cepatlah berpakaian
agar kamu tidak kedinginan.
Selain badan, ada bagian tubuh lain
yang harus dibersihkan.
Di antaranya rambut, hidung, dan telinga.
Mari kita pelajari bersama.

1. Kebersihan Rambut

Rambut merupakan mahkota manusia.
karena letaknya di atas kepala.
Rambut harus kita rawat agar rambut kita sehat.
Rambut sehat membuat anak laki-laki semakin tampan.
Adapun anak perempuan semakin cantik.

Gambar 5.4 Anak laki-laki dengan rambut bersih

Gambar 5.5 Anak perempuan dengan rambut bersih

Sebaiknya, anak laki-laki berambut pendek.
Adapun anak perempuan boleh berambut lebih panjang.
Rambut sehat adalah rambut yang bersih dan rapi.

Rambut yang tidak bersih membuat kulit kepala gatal.
Jika tidak dibersihkan, akan menyebabkan ketombe.
Ketombe sangat menjijikkan.
Tentu kamu tidak ingin terkena ketombe.

Gambar 5.6 Mencuci rambut dengan shampo

Bagaimana cara mencuci rambut?
Rambut dibersihkan dengan cara dicuci dengan shampo.
Mencuci rambut biasa disebut dengan keramas.

Berikut langkah-langkah mencuci rambut.
a. Basahi rambut dengan air bersih.
b. Tuang shampo secukupnya pada telapak tangan. Kemudian, usapkan pada rambut.
c. Usapkan sampai berbusa.
d. Garuk-garuk seluruh kulit kepala, agar kotoran hilang.
e. Kemudian, bilas dengan air bersih hingga busa hilang.
f. Keringkan rambut dengan handuk.

Gambar 5.7 Rambut disisir supaya rapi

Setelah berkeramas,
rambut bersih dan wangi.
Kulit kepala terasa segar
tidak terasa gatal lagi.
Kemudian, rambut ditata rapi
dengan menggunakan sisir.
Rambut rapi terlihat indah
sehingga indah dilihat.

2. Kebersihan Hidung

Hidung merupakan indra penciuman manusia.
Hidung berguna untuk membau.
Mencium bau sedap dan tidak sedap.
Bau wangi dan tidak wangi.

Gambar 5.8 Membersihkan hidung

Hidung juga berguna untuk bernapas.
Setiap hari kita menghirup udara melalui hidung.
Kadang udara yang kita hirup kotor.
Sehingga hidung kita menjadi kotor.
Hidung harus selalu dibersihkan
agar kita dapat bernapas lega.
Napas kita tidak tersumbat.
Hidung dibersihkan dengan
sapu tangan.

Pernahkah kamu sakit flu?
Ketika flu kita sering bersin-bersin.
Hidung harus ditutup saat bersin.
Menutup hidung dengan sapu tangan.
Bersin mengandung kuman.

Juga banyak cairan yang keluar
dari hidung.
Cairan ini membuat kita tidak nyaman.
Cairan ini disebut dengan ingus.
Saat sakit flu, hidung sangat kotor.
Sehingga harus sering dibersihkan.
Jika tidak dibersihkan, terlihat jorok.

Gambar 5.9 Membersihkan hidung

3. Kebersihan Telinga

Telinga berfungsi untuk mendengar.
Mendengarkan segala jenis suara.
Kita mempunyai dua telinga.
Telinga kanan dan kiri.
Kedua telinga kita berlubang.
Jika lubang telinga kemasukan benda,
pendengaran kita dapat terganggu.

Gambar 5.10 Telinga untuk mendengar

Kebersihan telinga harus dijaga.
Bersihkan telinga dengan teratur.
Bersihkan dengan alat
pembersih telinga.
Benda ini berbentuk batang kecil.
Pada kedua ujungnya terdapat kapas.
Masukkan alat pembersih telinga.
ke lubang telinga.
Putar perlahan-lahan.
Bersihkan juga
lubang telinga satunya.

Pada saat membersihkan telinga, kamu harus hati-hati.
Karena jika kurang berhati-hati,
alat pembersih telinga dapat masuk
terlalu dalam ke lubang telinga.
Sehingga menyebabkan lubang telinga terluka.

Membersihkan telinga memang sulit.
Jadi, sebaiknya jangan membersihkan telinga sendiri.
Mintalah bantuan orang tuamu.

Gambar 5.11 Mintalah bantuan orang tuamu untuk membersikan telinga

Gambar 5.12 Dokter memeriksa telinga

Jika telingamu sakit,
segera pergilah ke dokter THT.
Dokter ini adalah dokter khusus.
Dokter yang memeriksa telinga, hidung, dan tenggorokan.
Dokter THT akan memberikan obat,
agar telinga yang sakit cepat sembuh.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Periksalah kebersihan lima temanmu.
Catatlah hasilnya pada tabel berikut.
Berilah tanda (✓) jika bersih dan tanda (X) jika kotor.

No.	Nama	Rambut	Telinga	Hidung
1.	....	....	....	....
2.	....	....	....	....
3.	....	....	....	....
4.	....	....	....	....
5.	....	....	....	....

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Mandi setiap ... dan ....
2. Mencuci rambut menggunakan ....
3. Setelah mandi, badan terasa ....
4. Hidung berguna untuk ... dan ....
5. Telinga dibersihkan menggunakan ....

B. Makanan Bergizi

Setiap hari kita harus makan.
Makan tiga kali sehari.
Jika tidak makan,
tubuh kita menjadi lemas
Kita menjadi malas beraktivitas.
Bahkan, jika beberapa hari tidak makan,
kita dapat meninggal.

Makanan yang kita makan
harus makanan yang bergizi.
Makanan bergizi bagus untuk kesehatan.
Makanan bergizi tidak harus mahal.
Makanan ini mengandung banyak gizi.
Di antaranya karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral.
Makanan bergizi disebut juga
makanan empat sehat lima sempurna.
Perhatikan gambar berikut.

Gambar 5.13 Makanan empat sehat lima sempurna

Gambar di atas merupakan
makanan empat sehat lima sempurna.
Makanan tersebut terdiri atas
nasi, lauk, sayuran, buah, dan susu.

Gambar 5.14 Karbohidrat

Nasi mengandung karbohidrat.
Karbohidrat merupakan sumber energi.
Energi merupakan tenaga
untuk melakukan aktivitas.
Jadi, kamu harus makan nasi
yang banyak.
Makanan lain yang
mengandung karbohidrat
di antaranya roti, jagung, dan kentang.

Lauk mengandung protein.
Protein adalah makanan yang
menambah besar dan tinggi tubuhmu.
Protein terkandung dalam
hewan dan tumbuhan.
Protein hewan disebut
protein hewani.
Protein tumbuhan disebut
protein nabati.
Protein hewani contohnya
ayam, ikan, dan telur.
Protein nabati contohnya
tempe dan tahu.

Gambar 5.15 Protein

Gambar 5.16 Sayuran dan buah mengandung vitamin dan mineral

Sayuran dan buah mengandung
vitamin dan mineral.
Makanan ini akan menjaga
tubuh kita tetap sehat.
Banyaklah makan sayuran dan buah.
Agar kamu tidak mudah
terserang penyakit.

Susu juga diperlukan oleh tubuh.
Susu mengandung vitamin pelengkap.
Minumlah susu setiap hari.
Tubuhmu semakin sehat.

Selain makanan,
tubuh memerlukan cairan.
Cairan dalam tubuh
berasal dari air yang kita minum.
Sebaiknya, dalam satu hari kita minum
enam sampai delapan gelas air.
Air membuat tubuh kita segar.

Gambar 5.17 Tubuh memerlukan cairan

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Buatlah menu makanan bergizi dalam satu hari.
Makanan pagi, siang, dan malam.

No.	Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
1.	Nasi	....	....
2.	Tempe	....	....
3.	....	....	....
4.	....	....	....
5.	....	....	....

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Jika tidak makan, tubuh menjadi ....
2. Makanan bergizi mengandung ....
3. Vitamin dan mineral berasal dari ....
4. Minuman yang mengandung vitamin pelengkap adalah ....
5. Ayam dan ikan merupakan protein ....

Rangkuman

1. Mandi untuk menjaga kebersihan badan.
   Mandi dua kali sehari.
2. Rambut dibersihkan dengan cara
   dicuci menggunakan shampo.
3. Hidung harus selalu dibersihkan.
   Sehingga kita dapat bernapas lega.
   Hidung dibersihkan dengan sapu tangan.
4. Telinga harus selalu dibersihkan.
   Telinga dibersihkan menggunakan alat pembersih telinga.
5. Dokter THT adalah dokter khusus
   yang memeriksa telinga, hidung, dan tenggorokan.

6. Makanan bergizi bagus untuk kesehatan. Makanan bergizi mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral.
7. Makanan bergizi disebut juga makanan empat sehat lima sempurna.

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Jika badan sehat maka ....
   a. mudah terserang penyakit
   b. tidak mudah terserang penyakit
   c. sering sakit sakitan
2. Mandi menggunakan air kotor menyebabkan ....
   a. sakit kulit
   b. sakit gigi
   c. sakit hidung
3. Ciri air kotor, yaitu ....
   a. berbau harum
   b. berasa pahit
   c. tidak berwarna
4. Mencuci rambut menggunakan ....
   a. pasta gigi
   b. sabun
   c. shampo
5. Sebaiknya, anak laki-laki berambut ....
   a. panjang
   b. pendek
   c. gondrong
6. Hidung berguna untuk ....
   a. membau dan bernapas
   b. membau dan mencicip
   c. bernapas dan melihat

7. Membersihkan hidung dengan ....
   a. *cotton buds*
   b. sapu tangan
   c. sabun
8. Memeriksakan telinga ke dokter ....
   a. umum
   b. gigi
   c. THT
9. Jika telinga kita kotor, akan mengganggu ....
   a. penglihatan
   b. pendengaran
   c. penciuman
10. Tempe dan tahu merupakan protein ....
   a. nabati
   b. hewani
   c. nabati dan hewani

Uji Praktik

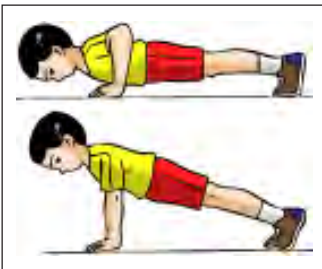
Dapatkah kamu melakukan kegiatan di bawah ini?
Berilah tanda centang (✓)
pada kolom yang sesuai dengan dirimu.

No.	Kegiatan	Keterangan	Dapat	Tidak Dapat
1.		Mandi menggunakan sabun		
2.		Keramas menggunakan shampo		
3.		Menyisir rambut dengan rapi		

No.	Kegiatan	Keterangan	Dapat	Tidak Dapat
4.		Membersihkan hidung dengan sapu tangan		
5.		Membersihkan telinga dengan alat pembersih telinga		

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Gerak menekuk lutut melatih ....
   a. keseimbangan
   b. kekuatan otot paha
   c. kekuatan otot tangan
2. Saat akan menangkap bola, pandangan ke arah ....
   a. bola
   b. depan
   c. samping
3. Keseimbangan dapat dilatih dengan ....
   a. gerak menekuk lutut
   b. gerak menangkap bola
   c. gerak memutar tubuh
4. Bola yang dilemparkan ke tembok akan ....
   a. menggelinding
   b. memantul
   c. diam saja
5. Permainan berpasangan dilakukan oleh ....
   a. satu anak
   b. dua anak
   c. tiga anak
6.

   Pada gambar di samping, anak sedang melakukan latihan ....
   a. keseimbangan
   b. kekuatan otot kaki
   c. kekuatan otot lengan
7. Berdiri dengan satu kaki melatih ....
   a. keseimbangan tubuh
   b. kekuatan otot kaki
   c. kekuatan otot lengan
8. Berjalan di atas garis melatih ....
   a. keseimbangan tubuh
   b. kekuatan otot kaki
   c. kekuatan otot lengan

9. Saat berjalan, pandangan ke arah ....
   a. samping
   b. bawah
   c. depan
10. Gerakan olahraga yang salah dapat mengakibatkan ....
   a. sehat
   b. cidera
   c. capek
11. Melompat dengan menggunakan tolakan ....
   a. satu kaki
   b. dua kaki
   c. salah satu kaki
12. Meloncat dengan menggunakan tolakan ....
   a. satu kaki
   b. dua kaki
   c. kaki kanan dan kiri
13. Saat meloncat di tempat, kedua tangan ....
   a. direntangkan
   b. di belakang
   c. di samping
14. Saat meloncat, kedua lutut ....
   a. kaku
   b. tidak kaku
   c. lurus
15. Meloncat dari kotak kayu kemudian mendarat ke ....
   a. matras
   b. lantai
   c. rumput
16. Gerak ritmik diiringi oleh ....
   a. peluit
   b. gelak tawa
   c. musik
17. Ular naga adalah contoh permainan ....
   a. perorangan
   b. kelompok
   c. individu
18. Musik dapat berasal dari ....
   a. radio kaset
   b. peluit
   c. radio rusak

19. Agar gerakan sama harus mengikuti ... guru.
    a. aba-aba
    b. nasihat
    c. anjuran
20. Musik untuk mengiringi gerak ritmik adalah ....
    a. musik sedih
    b. musik dangdut
    c. musik yang ketukan iramanya jelas
21. Sebaiknya, mandi menggunakan air ....
    a. bersih
    b. kotor
    c. kumuh
22. Jika hidung sakit maka periksa ke ....
    a. dokter umum
    b. dokter hewan
    c. dokter THT
23. Rambut ditata dengan menggunakan ....
    a. shampo
    b. sisir
    c. pensil
24. Minum air sebanyak ... sehari.
    a. enam sampai delapan gelas
    b. tiga sampai lima gelas
    c. empat sampai enam gelas
25. Karbohidrat berguna untuk ....
    a. menambah besar dan tinggi badan
    b. penghasil tenaga
    c. menjaga tubuh tetap sehat

SEMESTER 2

- KEBUGARAN JASMANI
- SENAM KETANGKASAN
- GERAK RITMIK
- RENANG
- KEGIATAN DI SEKOLAH
- BUDAYA HIDUP SEHAT

BAB 6 KEBUGARAN JASMANI

Kata Kunci

- Kebugaran jasmani
- Latihan dasar
- Kekuatan otot dada
- Kekuatan otot punggung
- Membungkukkan badan
- Mencium lutut

Ayo ceritakan gambar di atas

(a)

(b)

(c)

Gambar 6.1 (a) Anak-anak berlari, (b) anak belajar, dan (c) anak membantu ibu menyapu halaman

Pernahkah kamu malas melakukan kegiatan?
Kamu hanya ingin tidur seharian.
Itu berarti badanmu tidak bugar.
Juga kurang sehat.
Kebugaran badan sangat penting.

Badan yang bugar berarti sehat.
Badan menjadi kuat.
Kita menjadi lebih semangat,
saat melakukan kegiatan sehari-hari.
Misalnya bermain, belajar,
membantu orang tua, dan lainnya.

Jadi, kebugaran jasmani perlu dijaga.
Kebugaran badan dijaga dengan
melatih kekuatan otot dada,
kekuatan otot punggung,
dan melatih kelentukan tubuh.
Mari kita pelajari bersama
cara menjaga kebugaran badan.

A. Latihan Dasar

1. Melatih Kekuatan Otot Dada

Kekuatan otot dada
perlu dilatih.
Agar otot dada kuat.
Berikut beberapa contoh latihan
untuk melatih kekuatan otot dada.

a. Menahan badan di atas palang

Latihan ini memerlukan palang.
Biasanya terbuat dari besi.
Sehingga kuat menahan tubuh.
Persiapan pertama berdirilah di depan palang.
Kedua tangan berpegangan pada palang.
Berpeganganlah dengan erat.
Tekanlah palang ke bawah dengan menggunakan tangan.
Sehingga badan terangkat.
Kedua kaki tetap lurus ke bawah.

Gambar 6.2 Menahan badan di palang

Angkatlah badan naik, kemudian turunkan kembali.
Saat badan terangkat, tahanlah sampai lima hitungan.

b. Merambat di Palang

Peralatan yang digunakan sama dengan latihan sebelumnya.
Palang yang terbuat dari besi.
Kedua tangan berpegangan kuat pada palang.
Badan diangkat sehingga kaki terangkat.
Perlahan-lahan geser tangan ke depan.
Ingatlah kedua kaki tetap terangkat.
Lakukan beberapa kali.

Gambar 6.3 Merambat di palang

c. Berjalan dengan Siku

Peralatan yang digunakan adalah dua buah meja.
Tinggi meja harus sama.
Letakkan meja berjajar.
Jarak antarmeja kira-kira 50 centimeter.

Bersiap-siaplah berdiri di antara meja.
Kedua siku diletakkan pada meja.
Berat badan menumpu pada siku.
Berjalanlah dengan menggunakan siku.
Lakukan berulang kali.
Hingga kamu mahir.
Lakukan dengan berhati-hati.

Gambar 6.4 Berajalan dengan siku

2. Melatih Kekuatan Otot Punggung

Gambar 6.5 Melatih kekuatan otot punggung

Alat yang digunakan adalah bola.
Latihan ini dapat dilakukan secara bersama-sama.
Beberapa anak berbaris ke belakang.
Anak paling depan memegang bola.
Bola dipegang dengan kedua tangan.

Bola diangkat melewati atas kepala.
Kemudian, berikan kepada teman di belakangnya.
Teman di belakang menerima bola
dengan kedua tangannya.
Selanjutnya, bola diberikan lagi kepada teman
yang ada di belakangnya dengan cara yang sama.
Begitu seterusnya.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan bersama dengan teman-temanmu.
Berlatihlah menahan badan di atas palang.
Berlatihlah berjalan dengan siku.
Berlatihlah melatih kekuatan otot punggung.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Merambat di palang melatih kekuatan otot ....
2. Berjalan dengan siku membutuhkan peralatan ....
3. Palang yang kuat terbuat dari ....
4. Menahan badan di atas palang hingga kaki ....
5. Bola diberikan ke belakang melalui atas ....

B. Melatih Kelentukan

Ada beberapa cara melatih kelentukan tubuh.
Ingat lakukan latihan sesuai aturan.
Agar kamu tidak cidera.

1. Mencium Lutut

Pertama-tama duduklah di atas lantai.
Duduklah selonjor, yaitu kedua kaki diluruskan ke depan.
Arahkan kedua tangan ke depan.
Kemudian, bungkukkan badan hingga mencium lutut
dan kedua tangan menyentuh kedua ujung kaki.
Tahan hingga delapan hitungan.

Gambar 6.6 Mencium lutut

2. Membungkukkan Badan ke Depan dan ke Belakang

Posisi awal badan berdiri tegak.
Kedua tangan di pinggang.
Kedua kaki dibuka selebar bahu.
Pandangan lurus ke depan.
Badan dibungkukkan ke depan sebanyak dua hitungan.
Kemudian, angkat badan kembali ke posisi semula.
Lakukan berulang kali.

Gambar 6.7 Membungkuk ke depan

Setelah melatih membungkukkan badan ke depan.
Berlatihlah membungkukkan badan ke belakang.
Posisi awal sama seperti di latihan sebelumnya.
Berdirilah tegak.
Kedua kaki dibuka selebar bahu.
Kedua tangan di pinggang.
Bungkukkan badan ke belakang
sebanyak dua hitungan.

Gambar 6.8 Membungkuk badan ke belakang

Lakukan latihan membungkukkan badan
ke depan dan ke belakang.
Secara berulang-ulang.
Masing-masing dua hitungan.
Bungkukkan badan ke depan.
Satu ... dua ....
Bungkukkan badan ke belakang.
Satu ... dua ....
Lakukan dengan hati-hati.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan perlombaan mencium lutut.
Siapa yang paling lama mencium lutut.
Dialah yang menjadi pemenangnya.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Meluruskan kedua kaki ke depan disebut duduk ....
2. Saat mencium lutut, kedua tangan menyentuh ....
3. Mencium lutut dapat melatih ....
4. Saat membungkukkan badan, kedua tangan di ....
5. Kedua kaki dibuka selebar ....

Rangkuman

1. Kebugaran badan dijaga dengan:
   a. melatih kekuatan otot dada,
   b. melatih kekuatan otot punggung, dan
   c. melatih kelentukan tubuh.
2. Contoh latihan kekuatan otot dada, antara lain:
   a. menahan badan di atas palang,
   b. merambat di palang, dan
   c. berjalan dengan siku.
3. Contoh latihan kekuatan otot punggung, antara lain memberikan bola kepada teman di belakangnya.
4. Contoh latihan kelentukan tubuh, antara lain:
   a. mencium lutut, dan
   b. membungkukkan badan ke depan dan ke belakang.

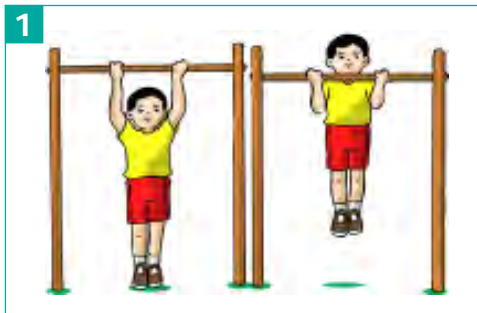
Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Badan yang bugar menjadi ....
   a. kuat
   b. malas
   c. lemah
2. Menahan badan di atas palang berguna untuk melatih kekuatan ....
   a. otot punggung
   b. otot dada
   c. otot tangan
3. Palang yang kuat terbuat dari ....
   a. kayu
   b. kawat
   c. besi
4. Berjalan dengan siku memerlukan ....
   a. 2 meja
   b. 2 kursi
   c. 2 lemari
5. Bola diberikan melalui ....
   a. samping tubuh
   b. atas kepala
   c. tanah
6. Mencium lutut melatih .... tubuh.
   a. kelentukan
   b. keseimbangan
   c. kekuatan
7. Saat mencium lutut, posisi kedua kaki ....
   a. ditekuk
   b. dibuka selebar bahu
   c. diluruskan ke depan
8. Ketika membungkukkan badan, kedua tangan di ....
   a. samping
   b. pinggang
   c. atas

9. Saat merambat di palang, kedua lengan digeser ke arah ....
   a. depan
   b. belakang
   c. samping
10. Saat berjalan dengan siku, berat badan menumpu pada ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. siku

Uji Praktik

Lakukan gerakan berikut ini.
Berilah tanda centang (✓)
jika kamu dapat melakukannya.

1
Menahan badan di palang ☐

2
Merambat di palang ☐

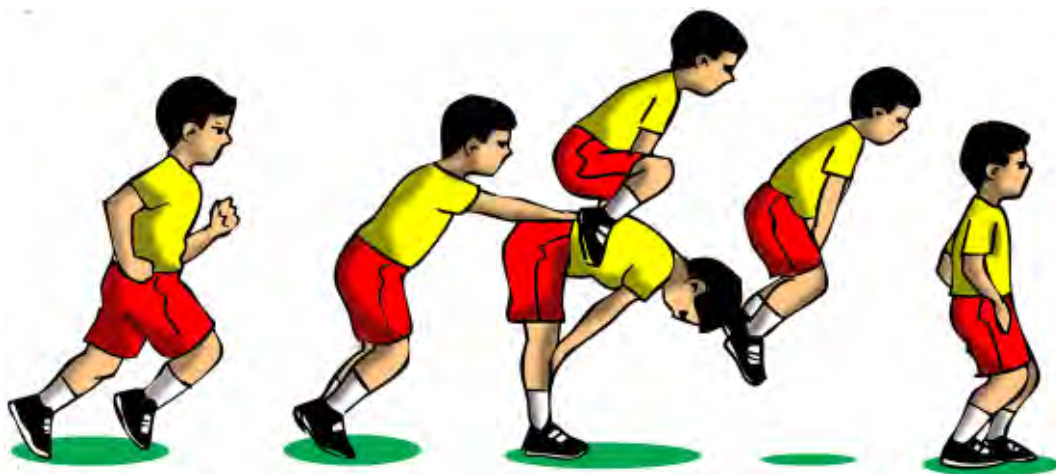
3
Berjalan dengan siku ☐

4
Melatih kekuatan otot punggung ☐

Gerakan manakah yang paling mudah?
Gerakan manakah yang paling sulit?
Lakukan gerakan di atas dengan hati-hati.
Jika kamu kesulitan, mintalah bimbingan guru.

BAB 7 SENAM KETANGKASAN

Kata Kunci

- Senam ketangkasan
- Melempar
- Berguling
- Berputar
- Lari
- Melompati benda
- Kotak kayu
- Berguling ke depan
- Berguling ke belakang

Ayo ceritakan gambar di atas

Gambar 7.1 Dua kakak beradik bercakap-cakap di tepi kolam

Roni : Kak, lihat ada katak di tengah kolam.
Katak itu meloncati bebatuan.
Wah, lincah sekali.
Apa ia tidak takut terpeleset ya?

Andi : Katak memang peloncat yang hebat.
Kamu juga dapat meloncat seperti katak.
Di sekolah ada pelajaran senam ketangkasan.
Pelajaran itu mempelajari
cara meloncat dan berguling.

Roni : Iya, kemarin pak guru mengajarkannya.
Tetapi, aku agak takut.
Kemarin ada teman terjatuh saat meloncati kotak kayu.

Andi : Kamu jangan takut.
Melompat dari atas kotak kayu tidak berbahaya,
asal kamu melakukannya dengan benar
sesuai perintah guru.
Ayo, kakak ajari meloncat,
supaya kamu tidak takut lagi.

Mari teman-teman,
kita belajar meloncat.
Bersama Andi dan Roni.
Ikutilah petunjuk di bawah ini.
Supaya kamu dapat meloncat dengan benar.

A. Latihan Meloncat

Gambar 7.2 Meloncat bersama

Pada gambar di samping,
ada anak-anak sedang
melakukan senam ketangkasan.
Mereka melakukan gerakan meloncat.
Senam ketangkasan bertujuan untuk
melatih kelincahan dan ketangkasan.

Pada pelajaran sebelumnya,
kamu sudah belajar cara meloncat.
Sekarang kamu akan mempelajarinya lagi.
Meloncat dengan gerakan yang berbeda-beda.

1. Lari dan Meloncati Benda

Latihan ini membutuhkan bambu.
Sebilah bambu diletakkan di tanah.
Berdirilah tiga meter dari bambu.
Pandangan lurus ke depan
melihat ke arah bambu.

Bersiaplah untuk berlari.
Kemudian, berlarilah.
Saat mendekati bilah bambu,
loncatilah bilah bambu tersebut.
Mendaratlah dengan dua kaki.

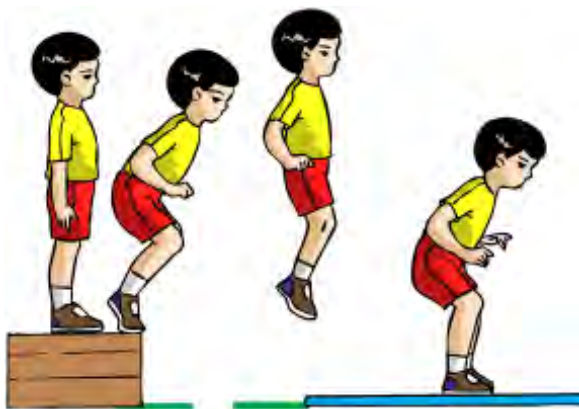
Gambar 7.3 Berlari dan meloncati bambu

Ulangi latihan beberapa kali.
Lakukan dengan hati-hati.
Ingatlah kamu harus
mengutamakan keselamatan saat berlatih.

2. Meloncat dari Atas Kotak Kayu

Perlengkapan yang dibutuhkan adalah
kotak kayu dan matras.
Kotak kayu sebagai tempat awalan kita meloncat.
Kotak kayu terbuat dari kayu yang kuat.
Agar dapat menahan tubuh kita.

Matras sebagai alas untuk mendarat.
Matras terbuat dari bahan yang empuk.
Agar saat kita mendarat,
kita tidak sakit.

Berikut cara meloncat dari atas kotak kayu.
Berdirilah di atas kotak kayu.
Bersiaplah untuk meloncat.
Pandangan lurus ke depan.

Gambar 7.4 Meloncatlah dari atas kotak kayu

Setelah guru memberikan aba-aba,
meloncatlah ke depan.
Meloncat dengan tolakan dua kaki.
Kemudian, mendarat dengan dua kaki.
Berlatihlah dengan hati-hati.
Jangan bermain sendiri.
Saat guru memberikan contoh gerakan.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
a. Lakukan meloncat sambil berputar.
b. Lakukan berlari dan meloncati bilah bambu.
c. Lakukan meloncat dari atas kotak kayu.

Jika kamu kesulitan melakukan gerakan tersebut,
bertanyalah kepada guru.
Lakukanlah gerakan tersebut hingga kamu terampil.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Gerakan pada senam ketangkasan melatih ....
2. Badan berputar dari arah depan ke arah ....
3. Saat akan meloncat sambil berputar,
   kedua tangan di ....
4. Jarak antara bambu dengan
   kita berdiri adalah ... meter.
5. Pada latihan meloncat dari atas kotak kayu,
   matras digunakan untuk ....

B. Latihan Berguling

Selain gerakan meloncat,
masih ada senam ketangkasan lainnya.
Misalnya berguling.
Mari kita pelajari bersama.

Perlu diadakan pemanasan dahulu
sebelum latihan berguling.
Kamu telah mempelajari pemanasan
di kelas satu.
Pemanasan berguna untuk kelenturan otot.
Sehingga berguling akan lebih aman.

Perhatikan gerakan yang
dicontohkan oleh guru
agar gerakanmu benar.

1. Berguling ke Depan

Perlengkapan yang dibutuhkan adalah matras.
Letakkan matras di lantai.
Matras digunakan sebagai alas berguling.
Posisi awal berdirilah tegak.
Berdiri agak jauh dari matras.
Berjalanlah ke arah matras.
Kemudian, bersiaplah berguling.

Saat sampai matras, jongkokkan tubuh.
Letakkan kedua tangan pada matras.
Rapatkan dagu pada dada.
Kemudian, gulingkan badan ke depan.
Kembalilah pada posisi jongkok.
Lalu, berdiri.
Lakukan latihan dengan hati-hati.

Gambar 7.5 Berguling ke depan

2. Berguling ke Belakang

Berguling ke belakang mudah dilakukan.
Caranya berdirilah membelakangi matras.
Perlahan tekuklah kedua lutut.
Rapatkan dagu pada dada.
Kemudian, bergulinglah ke belakang.
Kembalilah pada posisi jongkok.

Perhatikan contoh gerakan
yang dilakukan oleh gurumu.
Lakukan dengan sungguh-sungguh.
Jangan bermain-main saat berlatih.

Gambar 7.6 Berguling ke belakang

Latihan berguling ke depan dan ke belakang
dapat dilakukan di rumah.
Kamu dapat menggunakan kasur.
Ingat berlatihlah dengan hati-hati.

3. Memindahkan Berat Tubuh dari Satu Titik ke Titik yang Lain

Gambar 7.7 Anak meloncat ke depan

Kamu sudah dapat
melakukan gerakan meloncat.
Meloncat ke berbagai arah.
Meloncat ke depan dan belakang.
Meloncat ke kanan dan kiri.
Ketika meloncat,
berarti kita telah memindahkan
berat tubuh dari satu titik
ke titik lain.

Lakukan latihan meloncat berulang kali.
Tetaplah menjaga keselamatan tubuh
agar tidak jatuh saat melompat.
Badanmu juga tetap tegak.

Gambar 7.8 Meloncati teman

Perhatikan gambar di samping.
Anak-anak tersebut sedang melakukan
latihan memindahkan berat tubuh.
Permainan ini harus di bawah
pengawasan guru.

Posisi awal
Berbarislah ke belakang dengan rapi.
Dua anak berbaris
dengan membungkuk.
Anak yang tidak membungkuk
bersiap untuk meloncat.
Meloncati anak yang membungkuk.

Satu persatu anak meloncat.
Lakukan loncatan dengan hati-hati.
Anak yang membungkuk
menjaga keseimbangan agar kuat menopang
berat tubuh teman yang meloncat.

Anak yang meloncat
juga menjaga keseimbangan
agar tidak jatuh saat meloncat.

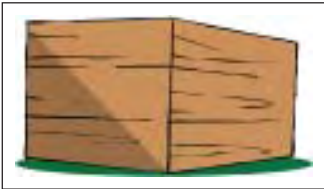
Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Lakukan bersama-sama temanmu.
Siapkan matras.
Lakukan berguling ke depan dan ke belakang.
Lakukan berulang kali secara berhati-hati.
Berlatihlah hingga kamu terampil.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Berguling dilakukan di atas ....
2. Sebelum berguling, dilakukan gerakan ....
3. Sikap awal berguling ke belakang adalah ....
4. Berguling dapat dilakukan di rumah dengan menggunakan ....
5. Ketika meloncat, berarti kita memindahkan ....

Rangkuman

1. Senam ketangkasan bertujuan untuk melatih kelincahan dan ketangkasan.
2. Gerakan dalam senam ketangkasan, misalnya:
   a. meloncat,
   b. berguling.
3. Latihan meloncat, antara lain:
   a. meloncat dan berputar ke samping,
   b. lari dan meloncati benda, dan
   c. meloncati dari atas kotak kayu.
4. Latihan berguling, antara lain:
   a. berguling ke depan,
   b. berguling ke belakang, dan
   c. memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lain.

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Hewan yang dapat meloncat adalah ....
   a. katak
   b. ular
   c. cicak
2. Saat meloncat sambil berputar, posisi tangan di ....
   a. samping
   b. pinggang
   c. depan
3. Saat berlatih, harus mengutamakan ....
   a. kecepatan
   b. keselamatan
   c. kepandaian
4.
   Benda di samping adalah ....
   a. matras
   b. bilah bambu
   c. kotak kayu
5. Matras digunakan untuk ....
   a. mendarat
   b. tiduran
   c. awalan loncat
6. Matras terbuat dari bahan yang ....
   a. keras
   b. elastis
   c. empuk
7. Sebelum latihan berguling, diadakan ....
   a. melompat
   b. pemanasan
   c. lari-lari
8. Berguling dapat dilakukan di ....
   a. tanah
   b. lantai
   c. kasur

9. Sebelum melompati sebilah bambu, harus ....
   a. berlari
   b. berjalan
   c. melompat
10. Saat meloncat, kita memindahkan ....
   a. kaki
   b. tubuh
   c. berat tubuh

Uji Praktik

Sudahkah kamu mampu melakukan gerakan berikut?
Berilah tanda centang (✓)
pada kolom yang sesuai dengan dirimu.
Kemudian, mintalah penilaian pada gurumu.

No.	Kegiatan	Keterangan	Dapat	Tidak Dapat
1.		Melompat sambil berputar		
2.		Berlari dan meloncati bambu		
3.		Meloncat dari kotak kayu		
4.		Berguling ke depan		
5.		Meloncati teman		

GERAK RITMIK

Kata Kunci

- Gerak ritmik
- Berpasangan
- Beregu
- Mengayunkan kaki
- Melangkahkan kaki

Ayo ceritakan gambar di atas

Gambar 8.1 Ibu-ibu melakukan pertunjukan senam Pocho-Pocho di atas panggung

Saat memperingati hari kemerdekaan RI,
di desaku diadakan perlombaan.
Salah satunya perlombaan Pocho-Pocho.
Lomba ini diikuti oleh ibu-ibu.
Lomba ini dilakukan secara beregu.
Perlombaan ini membutuhkan kerjasama.
Dengan kerjasama gerakan dapat kompak.

Tahukah kamu apa itu Pocho-Pocho?
Pocho-Pocho adalah jenis tari
yang berasal dari Ambon.
Gerakan pada tari ini
termasuk gerak ritmik.

Gerak ritmik menunjukkan hubungan
antara gerak dan irama.
Gerak ritmik diiringi dengan musik.
Akan tetapi, ada gerak ritmik tanpa musik.
Gerak ritmik ini biasanya
diiringi dengan tepuk tangan
atau hitungan.
Mari kita belajar
tentang gerak ritmik.

A. Gerak Ritmik Berpasangan

Gambar 8.2 Dua anak sedang berbaris di tempat

Dua anak di samping
sedang melakukan gerak ritmik.
Gerak ritmik yang mereka lakukan adalah
gerak ritmik berpasangan.
Gerakan ini membutuhkan kerjasama.
Agar gerakan dapat serasi.
Berikut beberapa gerakan
gerak ritmik berpasangan.

1. Mengayunkan Kaki Berpasangan

Gerakan ini cukup mudah.
Lakukan dengan teman semejamu.
Posisi awal
berdirilah saling berhadapan.
Berdirilah tegak.
Pandangan ke arah depan.

Letakkan tangan di pinggang.
Ayunkan kaki kiri
menyilang ke samping kanan.
Kemudian, ayunkan kaki kanan
menyilang ke samping kiri.

Gambar 8.3 Mengayunkan kaki berpasangan

Lakukan gerakan dengan bersamaan.
Sehingga kaki tidak bertabrakan.
Agar gerakan dapat bersamaan,
iringi dengan hitungan.

2. Melangkahkan Kaki ke Samping

Berdirilah berhadapan dengan temanmu.
Langkahkan kaki kanan
ke samping kanan.
Diikuti kaki kiri merapat ke kaki kanan.
Setiap kali melangkah bertepuk tangan.
Kemudian, berganti kaki kiri melangkah ke kiri.
Diikuti kaki kanan merapat ke kaki kiri.

Gambar 8.4 Melangkahkan kaki ke samping

Gerakan dilakukan secara berlawanan
dengan teman di depannya.
Jika anak pertama
melangkah ke samping kiri,
anak kedua melangkah
ke samping kanan.
Begitu sebaliknya.
Lakukan gerakan berulang kali.
Agar kamu lebih kompak.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Coba praktikkan dengan temanmu.
Gerak ritmik berpasangan.
Praktikkan dengan kompak,
agar gerakan lebih indah.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Gerak ritmik berpasangan dilakukan oleh ... anak.
2. Setiap anak berdiri saling ....
3. Saat mengayunkan kaki tangan berada di ....
4. Gerak ritmik menunjukkan hubungan antara ... dan ....
5. Saat melangkah ke samping, kedua tangan ....

B. Gerak Ritmik Beregu

Selain gerak ritmik berpasangan,
ada gerak ritmik beregu.
Gerakan ini dilakukan
lebih dari dua anak.
Gerakan ini lebih sulit dari
gerak ritmik berpasangan.

Karena harus bekerja sama
dengan banyak anak.

Dengan kerjasama
gerakan menjadi kompak.
Kekompakan dapat terjadi
jika sering berlatih.
Berikut beberapa contoh
gerak ritmik beregu.

1. Bergerak dan Bernyanyi Berbalasan

Permainan ini dilakukan secara beregu.
Terdiri atas dua regu.
Jumlah anak setiap regu sama.
Misalnya setiap regu ada lima anak.

Gambar 8.5 Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

Nyanyikan lagu secara berbalas-balasan.
Misalnya lagu **Sedang Apa**.
Lagu ini sering dinyanyikan
dalam kegiatan pramuka.
Berikut syair lagunya.

Regu A : *Sedang apa? Sedang apa?*
Sedang apa sekarang?
*Sekarang sedang **makan***
*sedang **makan** sekarang*

Regu B : Makan *apa? **makan** apa?*
***makan** apa sekarang?*
*Sekarang **makan** apa*
***Makan** apa sekarang*

Kamu dapat menyanyikan lagu.
Kata bercetak tebal
boleh diganti dengan
kata-kata lain.

Saat regu A bernyanyi
Regu B duduk mendengarkan.
Regu yang bernyanyi
harus menggunakan gerakan yang kompak.
Misalnya bertepuk tangan,
mengayunkan kaki,
atau gerakan lainnya.

Setelah regu A selesai bernyanyi.
Regu B yang bernyanyi.
Regu B juga bernyanyi
menggunakan gerakan yang kompak.
Begitu seterusnya.
Sehingga permainan menjadi seru.

2. Permainan Lingkaran Kecil

Permainan ini dilakukan di halaman sekolah.
Para siswa dibagi menjadi beberapa regu.
Setiap regu terdiri atas 6 anak.
Masing-masing regu berdiri
membentuk lingkaran.

Satu anak berdiri di tengah lingkaran.
Dia sebagai pemimpin.
Nyanyikan lagu bersama-sama.
Saat menyanyikan lagu,
anak-anak berjalan keliling.
Sambil bertepuk tangan.

Beberapa saat kemudian,
pemimpin meneriakkan ***balik kanan***.
Semua anak berjalan berbalik kanan.
Kadang pemimpin juga
meneriakkan balik kiri.
Semua anak harus berbalik kiri.
Jika ada yang salah berbalik,
dia akan dihukum.
Permainan ini dapat melatih kerjasama.

Gambar 8.6 Permainan lingkaran kecil

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Pilihlah salah satu permainan beregu di atas.
Praktikkan dengan teman-temanmu.
Lakukan dengan senang dan bergembira.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Gerak ritmik beregu diikuti oleh ... anak.
2. Gerak ritmik beregu dapat melatih ....
3. Lagu pramuka, misalnya ....
4. Permainan lingkaran besar dipimpin oleh ....
5. Anak yang salah berbalik mendapat ....

Rangkuman

1. Gerak ritmik menunjukkan hubungan antara gerak dan irama.
2. Gerak ritmik dapat dilakukan dengan musik dan tanpa musik.
3. Gerak ritmik tanpa musik diiringi dengan hitungan atau tepuk tangan.
4. Gerak ritmik dapat dilakukan berpasangan dan beregu.
5. Gerak ritmik berpasangan, misalnya:
   a. mengayunkan kaki berpasangan,
   b. melangkahkan kaki ke samping.
6. Gerak ritmik beregu, misalnya:
   a. bergerak dan bernyanyi bergerak berbalasan,
   b. lingkaran besar.

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Gerak ritmik berpasangan, misalnya ....
   a. lingkaran besar
   b. bernyanyi berbalasan
   c. mengayunkan kaki
2. Gerak ritmik dua anak disebut ....
   a. gerak ritmik berpasangan
   b. gerak ritmik berhadapan
   c. gerak ritmik beregu
3. Gerak ritmik beregu diikuti oleh ....
   a. satu anak
   b. dua anak
   c. banyak anak
4. Gerak ritmik dapat diiringi oleh ....
   a. teriakan
   b. tepuk tangan
   c. tangisan
5. Gerak ritmik beregu dapat melatih ....
   a. kerjasama
   b. keseimbangan
   c. kekuatan otot
6. Gerak ritmik dapat dilakukan secara berpasangan dan ....
   a. sendirian
   b. berbalasan
   c. beregu
7. Gerak tari Pocho-Pocho termasuk gerak ....
   a. berpasangan
   b. beregu
   c. ritmik
8. Lingkaran besar termasuk permainan gerak ritmik ....
   a. berpasangan
   b. beregu
   c. ritmik

9. Saat mengayunkan kaki berpasangan, pandangan ke arah ....
   a. depan
   b. samping
   c. atas

10. Lagu yang dinyanyikan dalam bernyanyi berbalasan, misalnya ....
   a. Kasih Bunda
   b. Sedang Apa
   c. Aku Anak Sehat

Uji Praktik

Cobalah kamu lakukan gerakan berikut.
Berilah tanda centang (✓)
jika kamu dapat melakukannya.

1

Mengayunkan kaki bersamaan

☐

2

Melangkahkan kaki ke samping

☐

3

Bermain dan bergerak berbalasan

☐

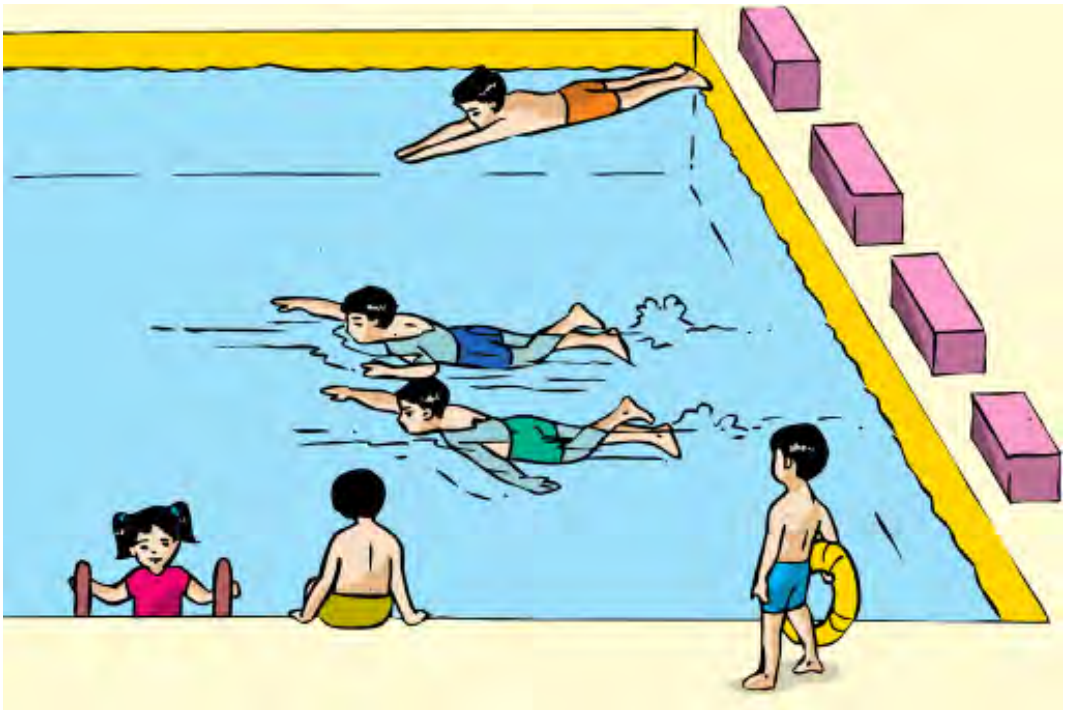
4

Bermain permainan lingkaran besar

☐

RENANG

Kata Kunci

- Renang
- Gerak tungkai
- Gerak lengan
- Keseimbangan di air
- Keselamatan di air
- Mengapung
- Mengambil napas
- Menenggelamkam diri

Ayo ceritakan gambar di atas

Gambar 9.1 Anak-anak bermain di kolam renang

Pada saat liburan sekolah.
Anak-anak kelas 2 berekreasi.
Berekreasi ke taman Kyai Langgeng.
Letaknya di Magelang, Jawa Tengah.
Di taman itu banyak jenis permainan.
Juga pemandangan yang bagus.

Seluruh anak sangat bergembira.
Di sana juga terdapat kolam renang.
Beberapa anak berenang di sana.
Berenang sangat menyenangkan.
Ada anak yang sangat mahir berenang.
Ada pula yang belum mahir.
Anak yang belum mahir
berenang di kolam yang dangkal.
Apakah kamu sudah mahir berenang?
Mari kita belajar berenang bersama.
Perhatikan penjelasan berikut.

A. Gerakan Lengan dan Tungkai

1. Melatih Gerakan Lengan

Gambar 9.2 Pelampung renang

Latihan gerakan lengan
memerlukan alat bantu.
Serta membutuhkan bantuan teman.
Alat bantu berupa pelampung lengan.
Pasang pelampung lengan
pada kedua lengan.
Minta bantuan teman
untuk memegang kedua kaki.

Luruskan badan ke depan.
Ayunkan lengan bergantian
kanan dan kiri.
Tegakkan kepala,
agar wajah di atas permukaan air.
Sehingga kita masih dapat bernapas.
Lakukan dengan berhati-hati.

Gambar 9.3 Berlatih menggerakkan lengan

2. Melatih Gerakan Tungkai

Latihan gerakan tungkai
tidak memerlukan peralatan.
Namun, mintalah bantuan teman.
Berdirilah di kolam renang.
Berdirilah berhadapan dengan temanmu.
Mintalah temanmu memegang
kedua tanganmu.

Gambar 9.4 Berlatih menggerakkan tungkai

Gerakkan tungkaimu ke atas bawah
secara bergantian kanan dan kiri.
Tetaplah tenang.
Gerakkan tungkai berulang-ulang.
Perlahan-lahan tubuhmu dapat terangkat.
Badan lurus sejajar dengan air.
Teruskan gerakan kedua tungkai.
Lakukan gerakan berulang kali.
Sehingga kamu mahir
menggerakkan tungkai.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Coba praktikkan dengan teman semejamu.
Berlatihlah menggerakkan lengan dan tungkai.
Lakukan secara bergantian.

B. Keseimbangan dan Keselamatan di Air

1. Melatih Keseimbangan Tubuh di Air

Keseimbangan tubuh di air perlu dijaga.
Agar tidak terjatuh saat berenang.
Keseimbangan tubuh dilatih
secara berpasangan.
Berdirilah berhadapan dengan teman.
Kedua tangan saling berpegangan.
Gerakkan tungkai secara bergantian.
Tubuhmu akan terangkat.

Gambar 9.5 Berlatih keseimbangan di air

Berusahalah untuk menjaga keseimbangan.
Jika sudah seimbang,
lepaskan pegangan tangan.
Jika tiba-tiba kehilangan keseimbangan,
janganlah panik.
Segera pegang tangan temanmu.
Lalu, tapakkan kaki di dasar kolam.
Lakukan berulang kali.

2. Keselamatan di Air

Kecelakaan di air sering terjadi.
Misalnya tenggelam,
kaki kram, dan kejang.
Kecelakaan itu dapat kita hindari
dengan berhati-hati saat berenang.
Kamu harus menjaga keselamatan diri.
Jika belum pandai berenang,
berenanglah di kolam yang dangkal.
Agar kamu tidak tenggelam.

Gambar 9.6 Berenang menggunakan ban karet

Gambar 9.7 Berenang mengggunakan pelampung lengan

Kamu dapat menggunakan alat bantu,
jika belum mahir berenang.
Beberapa alat bantu misalnya
ban karet, pelampung lengan,
dan papan pelampung.
Alat bantu tersebut terbuat dari
bahan yang dapat mengapung di air.
Misalnya dari plastik atau karet.
Alat-alat bantu tersebut
membantu kita mengapung di air.

Selain keselamatan diri sendiri,
kita juga perlu
memperhatikan keselamatan
orang lain.
Jika ada teman yang mengalami
kecelakaan saat berenang,
kamu harus cepat bertindak.
Cepatlah kamu menolongnya
atau panggil gurumu.

Gambar 9.8 Berenang menggunakan papan pelampung

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Coba praktikkan dengan teman semejamu.
Berlatihlah menjaga keseimbangan tubuh di air.
Bekerjasamalah dengan temanmu,
agar tidak terjadi kecelakaan di air.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Keseimbangan tubuh dilatih secara ....
2. Kedua tangan anak saling ....
3. Kecelakaan di air misalnya ....
4. Pelampung terbuat dari bahan ....
5. Menggunakan alat bantu renang bertujuan untuk ....

C. Gerak Dasar Renang

Kita harus menguasai
gerak dasar renang.
Agar kita dapat berenang dengan baik.
Juga terhindar dari kecelakaan di air.
Kita harus mengutamakan
keselamatan di air.

Agar kita memahami
gerak dasar renang dengan baik,
kamu harus disiplin.
Saat berlatih berenang,
perhatikan petunjuk dari guru.

Gambar 9.9 Berlatih mengapung

1. Berlatih Mengapung

Pilihlah kolam yang dangkal.
Posisi awal berdiri di tepi kolam.
Peganglah tepi kolam
dengan kedua tangan.
Bersikaplah santai.
Jangan takut tenggelam.

Perlahan-lahan luruskan lengan.
Kedua lutut ditekuk.
Gerakkan kaki seperti berjalan.
Lama kelamaan tubuh akan mengapung.
Bertahanlah sampai beberapa hitungan.

2. Berlatih Bernapas di Air

Gambar 9.10 Berlatih bernapas di dalam air

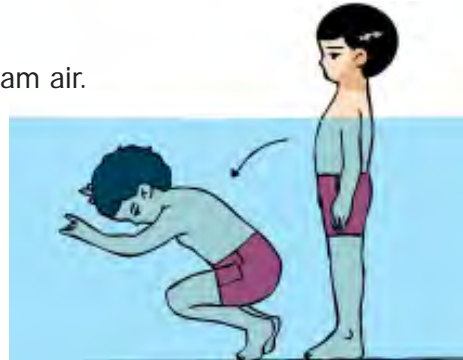
Posisi awal berdiri di kolam.
Tariklah napas panjang.
Kemudian, tahan napas.
Lalu, masukkan wajah ke air.
Keluarkan udara lewat mulut perlahan.
Ingat janganlah menarik napas
saat di dalam air.

Jika kamu sudah tidak tahan,
keluarkan wajah dari air.
Lakukan latihan dengan berhati-hati.
Dengarkan petunjuk dari guru.
Agar kamu dapat bernapas
dengan benar di air.

3. Berlatih Menenggelamkan Diri di Air

Kamu sudah dapat bernapas di air.
Sekarang berlatihlah
menenggelamkan diri dalam air.
Latihan ini bertujuan
agar kamu tidak takut berenang.

Pertama-tama
berdirilah di tengah kolam.
Ambillah napas sebanyak-banyaknya.
Kemudian, tenggelamkan tubuhmu ke dalam air.
Setelah beberapa lama,
angkat kembali tubuhmu.

Lakukan beberapa kali
sampai kamu dapat
melakukannya dengan baik.
Lakukan dengan berhati-hati.
Dengarkan petunjuk guru.

Gambar 9.11 Latihan menenggelamkan diri dalam air

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Berlatihlah beberapa gerak dasar renang di atas.
Menurutmu manakah yang paling mudah?
Berhati-hatilah saat berlatih.
Ingatlah untuk selalu mengutamakan keselamatan.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Agar dapat berenang dengan baik, kita harus menguasai ....
2. Berlatih mengapung dilakukan di kolam ....
3. Ketika di dalam air, udara dikeluarkan lewat ....
4. Sebelum menenggelamkan diri di air, kita mengambil ....
5. Berlatih menenggelamkan diri di air bertujuan untuk ....

Rangkuman

1. Berlatih gerak lengan dan tungkai membutuhkan bantuan teman.
2. Berlatih gerakan lengan menggunakan alat bantu, yaitu pelampung lengan.
3. Berlatih gerakan tungkai tidak menggunakan alat bantu.
4. Keseimbangan tubuh di air harus dijaga. Berlatih keseimbangan tubuh dilakukan secara berpasangan.
5. Kita harus menguasai gerak dasar renang. Agar kita dapat berenang dengan baik. Juga terhindar dari kecelakaan di air.
6. Saat berenang kita harus mengutamakan keselamatan diri dan orang lain.
7. Contoh alat bantu keselamatan berenang, antara lain:
   a. ban pelampung,
   b. papan pelampung, dan
   c. pelampung lengan.
8. Beberapa gerak dasar renang, antara lain:
   a. berlatih mengapung,
   b. berlatih bernapas di air, dan
   c. berlatih menenggelamkan diri di air.

Evaluasi

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Latihan gerak lengan menggunakan ....
   a. ban pelampung
   b. pelampung lengan
   c. papan pelampung
2. Kedua tungkai bergerak ....
   a. naik turun
   b. kanan kiri
   c. serong kanan

3. Penyebab kecelakaan di kolam, misalnya ....
   a. ombak
   b. kaki kram
   c. air pasang
4. Latihan keseimbangan di air secara ....
   a. seorang diri
   b. bersama-sama
   c. berpasangan
5. Alat bantu berenang terbuat dari bahan yang dapat ....
   a. mengapung di air
   b. tenggelam di air
   c. menyerap air
6. Posisi awal berlatih mengapung di air ....
   a. berdiri di tengah kolam
   b. berdiri di tepi kolam
   c. jongkok di tengah kolam
7. Ban pelampung terbuat dari bahan ....
   a. karet atau kertas
   b. karet atau plastik
   c. plastik atau kain
8. Mengambil napas dilakukan ....
   a. sebelum masuk air
   b. di dalam air
   c. di permukaan air
9. Di bawah ini yang tidak termasuk gerak dasar renang, yaitu ....
   a. mengapung di air
   b. menyelam di air
   c. bernapas di air
10. Di dalam air napas dihembuskan melalui ....
   a. hidung
   b. mulut
   c. telinga

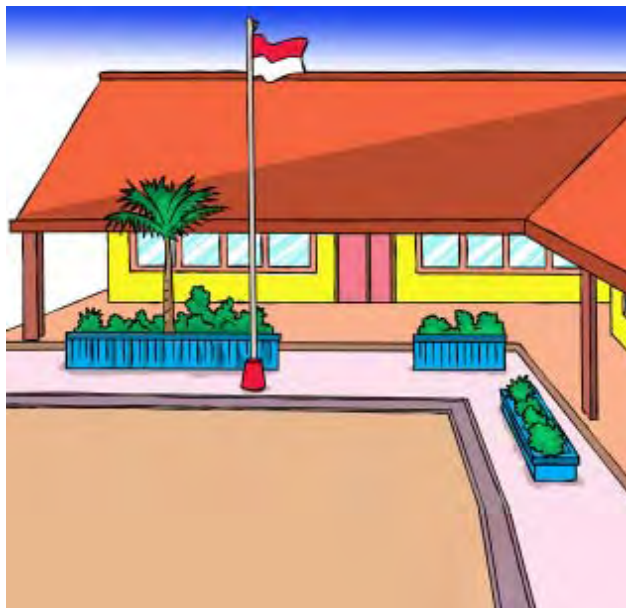
Lakukan gerakan berenang berikut ini.
Berilah tanda centang (✓)
pada kolom yang sesuai dengan dirimu.
Lakukanlah dengan hati-hati.
Jika kamu kesulitan, mintalah bimbingan gurumu.

No.	Gerakan	Dapat	Tidak Dapat
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

KEGIATAN DI SEKOLAH

Kata Kunci

- Kegiatan sekolah
- Aktivitas fisik
- Berpakaian rapi
- Membersihkan lingkungan
- Kerja bakti
- Regu piket
- Rambu-rambu
- Penjelajahan sekolah

Ayo ceritakan gambar di atas

Gambar 10.1 Halaman lingkungan sekolah yang bersih dan rapi

Perhatikan gambar di atas.
Bagaimana keadaan lingkungan sekolahmu?
Apakah seperti gambar di atas?
Gambar di atas menggambarkan
lingkungan sekolah yang bersih.

Lingkungan yang bersih menyenangkan.
Kita akan belajar nyaman di sana.
Kita dapat belajar penuh semangat.
Lingkungan yang bersih
juga bagus untuk kesehatan.
Murid-murid jarang terkena penyakit.

Sekarang kita akan belajar
tentang lingkungan sekolah.
Menjaga kebersihan sekolah.
Rambu-rambu perjalanan
di lingkungan sekolah.
Serta cara berpakaian ke sekolah.

A. Aktivitas Fisik di Sekolah

Setiap hari kita ke sekolah.
Kecuali hari libur.
Di sekolah kita belajar
agar menjadi pintar.
Masih ada kegiatan lain
yang kita lakukan di sekolah.
Misalnya membersihkan lingkungan sekolah
dan bermain.

1. Membersihkan Lingkungan Sekolah

Menjaga kebersihan
di lingkungan sekolah
merupakan tanggung jawab
semua warga sekolah.
Murid, guru, kepala sekolah,
dan penjaga sekolah.

Menjaga kebersihan cukup mudah.
Buanglah sampah pada tempatnya.
Membuang sampah sembarangan
menyebabkan lingkungan kotor.
Halaman sekolah kotor tidak indah dilihat.
Lingkungan yang kotor
membuat kita tidak nyaman belajar.

Pernahkah kamu mendengar kalimat
kebersihan pangkal kesehatan.
Kalimat di atas memang benar.
Lingkungan kotor menyebabkan penyakit.
Sampah menimbulkan banyak lalat.
Lalat merupakan hewan penyebab penyakit.
Lalat menyebabkan penyakit perut.

a. Kerja Bakti

Ini sekolahan Adi.
Setiap hari Sabtu
sekolah Adi mengadakan kerja bakti.
Kerja bakti untuk menjaga
kebersihan lingkungan sekolah.
Kerja bakti diikuti seluruh siswa dan juga guru.
Semua siswa membawa perlengkapan kebersihan.
Misalnya sapu, kemoceng, lap, dan lain sebagainya.

Gambar 10.2 Kerja bakti di sekolah

Semua siswa sibuk
dengan tugas masing-masing.
Ada yang menyapu.
Ada yang mencabut rumput.
Ada yang mengangkut sampah.
Ada yang merapikan taman.

Semua membersihkan penuh semangat.
Tidak ada yang merasa lelah.
Kerja bakti membuat pekerjaan
menjadi menyenangkan.
Setelah selesai kerja bakti,
lingkungan sekolah menjadi bersih.

b. Regu Piket

Kita belajar di dalam kelas.
Keadaan kelas harus bersih,
agar kita nyaman belajar.
Untuk membersihkan kelas,
dibentuk kelompok kebersihan kelas.
Kelompok ini disebut regu piket.
Setiap kelompok mendapat
jadwal membersihkan kelas.
Setiap kelompok harus mematuhi jadwal.

Sekarang hari Senin.
Kelompok Adi yang bertugas
membersihkan kelas.
Kelompok Adi terdiri atas lima anak.

Gambar 10.3 Anak-anak membersihkan ruang kelas

Mereka berbagi tugas.
Ada yang menyapu lantai.
Ada yang membersihkan meja.
Ada yang mengelap kaca jendela.
Ada yang membersihkan papan tulis.
Mereka bekerja bersama-sama.
Sehingga pekerjaan cepat selesai.

b. Bermain

Setelah lama belajar di kelas,
ada waktu untuk beristirahat.
Siswa beristirahat di luar kelas.
Ada yang makan di kantin.
Ada yang bermain.
Ada yang duduk-duduk saja.

Permainan yang biasa dilakukan saat istirahat.
Misalnya lompat tali, berlari-larian,
dan petak umpet.
Saat bermain, kamu harus berhati-hati.
Ingatlah untuk selalu menjaga keselamatan.
Jangan bermain yang
membahayakan keselamatan.

Gambar 10.4 Bermain saat istirahat sekolah

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Buatlah daftar regu piket di kelasmu.
Tulislah dalam tabel berikut ini.

Jadwal Piket Kelas 2

No.	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.

B. Mengikuti Rambu-rambu Perjalanan

1. Rambu-rambu Lalu Lintas

Pagi hari banyak anak berangkat ke sekolah.
Ada yang berjalan kaki.
Ada yang bersepeda.
Andi dan teman-temannya
berangkat dengan berjalan kaki.
Mereka berjalan sambil bernyanyi.
Mereka tidak perlu diantar orang tuanya.
Karena rumah mereka dekat sekolah.

Gambar 10.5 Keramaian di jalan raya

Saat di jalan, kita harus berhati-hati.
Patuhilah peraturan di jalan.
Juga rambu-rambu lalu lintas.
Jika berjalan, kita di sebelah kiri.
Kita tidak boleh bersenda gurau di jalan.
Karena dapat membahayakan keselamatan.
Jika akan menyeberang,
tengoklah kanan dan kiri.
Menyeberanglah jika tidak ada
kendaraan yang lewat.

Gambar 10.6 Menyeberang jalan

Gambar 10.7 Zebra cross

Gambar di samping adalah zebra cross.
Zebra cross adalah
tempat menyeberang jalan.
Kita boleh menyeberang di sana.
Tempat penyeberangan lainnya
adalah jembatan penyeberangan.
Jembatan penyeberangan biasanya
terdapat di kota besar.

Mengendarai sepeda juga di sebelah kiri.
Rambu-rambu lalu lintas harus dipatuhi.
Jika lampu merah, harus berhenti.
Jika lampu kuning, harus hati-hati.
Jika lampu hijau, boleh berjalan.
Mematuhi rambu lalu lintas
untuk menghindari kecelakaan.
Berikut beberapa rambu lalu lintas.

Gambar 10.8 Lampu lalu lintas berwarna merah

Dilarang parkir

Dilarang lewat

Dilarang berbelok

2. Penjelajahan di Lingkungan Sekolah

Kegiatan penjelajahan
dapat dilakukan di lingkungan sekolah.
Dilakukan secara berkelompok.
Setiap kelompok ada empat anak.
Kegiatan ini untuk melatih
kerjasama antarsiswa.
Selain itu, melatih kedisiplinan.

Gambar 10.9 Penjelajahan sekolah

Gambar 10.10 Bekerja sama mengerjakan tugas kelompok

Setelah pembagian kelompok,
penjelajahan siap dimulai.
Anak-anak berjalan
mengikuti tanda panah.
Tanda panah sudah dibuat guru.

Dalam penjelajahan
ada pos pemberhentian.
Di sana ada tugas-tugas.
Misalnya mengerjakan soal,
ataupun kegiatan-kegiatan lainnya.
Tugas harus segera dikerjakan,
Supaya cepat sampai ke pos terakhir.

Saat sampai pos terakhir,
anak-anak diminta mengumpulkan tugas.
Kelompok yang berhasil
mengerjakan tugas dengan baik
mendapatkan hadiah.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Coba ceritakan perjalananmu ke sekolah.
Rambu-rambu apa saja yang kamu temui.
Tuliskan pada sebuah kertas.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Masuk sekolah ... hari.
2. Berjalan kaki di sebelah ....
3. Di jalan harus mematuhi rambu-rambu ....
4. Zebra cross adalah tempat ....
5. Kegiatan penjelajahan untuk melatih ....

C. Kebiasaan Berpakaian Rapi

Gambar 10.11
Berpakaian rapi ke sekolah

Setiap ke sekolah kita memakai seragam.
Semua anak memakai pakaian sama.
Tujuannya agar tidak ada rasa iri.
Seragam yang dipakai harus bersih dan rapi.
Pakaian harus diseterika.
Pakaian yang rapi indah dilihat.

Kita mempunyai beberapa seragam.
Ada seragam merah putih.
Ada seragam pramuka.
Ada seragam batik.
Ada juga seragam olahraga.

Seragam dipakai sesuai dengan jadwal.
Setiap sekolah memiliki aturan berbeda.
Misalnya, hari Senin dan Selasa
memakai seragam merah putih.
Hari Rabu dan Kamis
memakai seragam batik.
Hari Jumat dan Sabtu
memakai seragam pramuka.
Adapun baju olahraga
dipakai saat berolahraga.

Gambar 10.12 Sepatu bagian dari seragam sekolah

Selain pakaian yang rapi,
kita memakai sepatu.
Sepatu merupakan bagian dari seragam.
Sepatu berwarna hitam.
Kaos kaki berwarna putih.
Sepatu berguna untuk melindungi kaki.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Coba saling perhatikan teman-temanmu.
Adakah yang tidak memakai seragam?
Adakah yang tidak rapi memakai seragam?
Kemudian, beri penilaian terhadap dirimu.
Apakah kamu sudah berpakaian rapi?

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Ke sekolah menggunakan baju ....
2. Pakaian diseterika agar ....
3. Setiap hari senin menggunakan seragam ....
4. Tujuan menggunakan seragam adalah ....
5. Sepatu berguna untuk ....

Rangkuman

1. Lingkungan sekolah yang bersih
   nyaman untuk kegiatan belajar.
2. Kebersihan sekolah tanggung jawab semua warga sekolah.
   Ada siswa, guru, kepala sekolah, dan penjaga sekolah.
3. Kegiatan untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah:
   a. kerja bakti,
   b. melaksanakan regu piket.
4. Kita harus berhati-hati saat bermain.
   Ingatlah untuk selalu menjaga keselamatan.
   Jangan bermain yang
   membahayakan keselamatan.
5. Ketika berjalan, harus menaati
   rambu-rambu yang ada.
   Agar tidak membahayakan keselamatan diri
   dan orang lain.
6. Kegiatan penjelajahan di sekolah
   melatih kerjasama antarsiswa.
   Selain itu, melatih kedisiplinan.

7. Kita harus menggunakan seragam ke sekolah.
   Seragam harus bersih dan rapi.
   Pakaian yang bersih dan rapi indah dilihat.
8. Sepatu merupakan bagian dari seragam sekolah.
   Sepatu berwana hitam.
   Kaos kaki berwarna putih.
   Sepatu berguna untuk melindungi kaki.

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Lingkungan sekolah yang ... nyaman untuk belajar.
   a. bersih
   b. kotor
   c. jorok
2. Kerja bakti diikuti oleh ....
   a. guru
   b. seluruh warga sekolah
   c. penjaga sekolah
3. Tempat sampah digunakan untuk ....
   a. hiasan
   b. pemanis ruangan
   c. membuang sampah
4. Regu piket bertugas untuk ....
   a. mengawasi kelas
   b. membersihkan kelas
   c. mengotori kelas
5. Tempat untuk menyeberang ....
   a. zebra cross
   b. lampu lalu lintas
   c. jalan tol
6. Lampu merah berarti ....
   a. berhati-hati
   b. berhenti
   c. berjalan

7. Berjalan kaki berada di sebelah ....
   a. kanan
   b. kiri
   c. tengah
8. Penjelajahan bertujuan untuk melatih ....
   a. kerja sama
   b. disiplin
   c. kerjasama dan disiplin
9. Ke sekolah memakai baju ....
   a. seragam
   b. bebas
   c. tidur
10. Sepatu sekolah berwarna ....
   a. pink
   b. kuning
   c. hitam

Uji Praktik

Lakukan kegiatan berikut ini.
Berilah tanda centang (✓)
pada kolom yang sesuai dengan dirimu.

No.	Gerakan	Dapat	Tidak Dapat
1.			
2.			
3.			

No.	Gerakan	Dapat	Tidak Dapat
4.			
5.			
6.			

BAB 11 BUDAYA HIDUP SEHAT

Kata Kunci

- Hidup sehat
- Kebersihan
- Tangan
- Kaki
- Cara makan

Ayo ceritakan gambar di atas

(a)

(b)

(c)

Gambar 11.1 (a) Ibu mencuci tangan, (b) ayah mencuci kaki, dan (c) anak perempuan memotong kuku

Ini keluarga Nana.
Mereka mempunyai kebiasaan baik.
Mereka selalu menjaga kebersihan.
Kebersihan lingkungan dan kebersihan diri.
Misalnya mencuci tangan sebelum makan.
Selalu mencuci tangan dan kaki sebelum tidur.
Menggosok gigi sebelum tidur dan setelah makan.
Dan masih banyak kebiasaan lainnya.

Keluarga Nana sehat selalu.
Karena menjaga kesehatan.
Mereka jarang sakit.
Apakah kamu ingin sehat seperti keluarga Nana?
Mulai sekarang biasakan mempunyai kebiasaan baik.
Mari kita pelajari kebiasaan yang baik untuk kesehatan.

A. Menjaga Kebersihan

Agar kita hidup sehat, kita harus menjaga kebersihan.
Kebersihan dimulai dari diri sendiri.

1. Kebersihan Tangan

Tangan sangat banyak gunanya.
Kita harus bersyukur mempunyai dua tangan.
Ada tangan kanan dan kiri.

Setiap hari kita menggunakan tangan.
Bayangkan kalau tidak memiliki tangan.
Dengan apa kita mengambil barang.
Dengan apa kita makan.

Dengan apa kita berjabat tangan.
Dengan apa kita menulis.
Hampir semua kegiatan menggunakan tangan.

Gambar 11.2 Menulis menggunakan tangan

Gambar 11.3 Berjabat tangan

Tangan memiliki banyak manfaat.
Untuk itu kebersihan tangan harus dijaga.
Sebelum makan harus mencuci tangan.
Mengambil makanan dengan tangan.
Jika tangan kotor, kotoran akan menempel pada makanan.
Lalu, makanan kita makan.
Akhirnya, kotoran masuk perut.
Dapat menyebabkan sakit perut.

Gambar 11.4 Anak makan dengan tangan kotor

Gambar 11.5 Anak sakit perut

Mencuci tangan sangat mudah.
Basahi tangan dengan air.
Kemudian, berilah sabun.
Gosokkan sabun pada telapak tangan sampai berbusa.
Sabun dapat menghilangkan kuman.
Kemudian, bilas tangan dengan air sampai busa hilang.
Keringkan tangan dengan handuk.
Tangan menjadi bersih dan wangi.

Gambar 11.6 Mencuci tangan

Kuku tangan juga tidak boleh panjang.
Jika panjang, harus dipotong.
Potong dengan pemotong kuku.
Kuku panjang menjadi sarang kuman.

2. Kebersihan Kaki

Kaki untuk berjalan.
Sehingga kaki mudah kotor.
Cucilah kaki jika kotor.
Kaki kotor terlihat jorok.
Apalagi jika kukunya panjang.
Kuku harus segera dipotong.
Kuku panjang tempat bersembunyi kuman.
Kuman penyebab penyakit.

Gambar 11.7 Mencuci kaki

Cuci kaki sebelum tidur
dan setelah bepergian.
Cuci menggunakan sabun.
Gunakan juga air bersih.
Bersihkan hingga ke sela-sela kaki.
Jika perlu gunakan sikat kaki.
Bilas dengan air bersih.
Keringkan kaki dengan handuk.
Kaki bersih dan wangi.

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Periksalah kebersihan lima temanmu.
Catatlah hasilnya pada tabel berikut.
Beri tanda (✓) jika bersih dan tanda (X) jika kotor.

No.	Nama	Tangan	Kaki
1.	....	....	....
2.	....	....	....
3.	....	....	....
4.	....	....	....
5.	....	....	....

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Tangan berguna untuk ....
2. Cuci tangan sebelum ....
3. Kebiasaan menjaga ... baik untuk kesehatan.
4. Mencuci kaki menggunakan ....
5. Memotong kuku menggunakan ....

B. Cara Makan Sehat

Kamu sudah tahu tentang makanan sehat.
Kamu sudah mempelajarinya di Bab 1.
Sekarang kita belajar cara makan yang baik dan sehat.

Apakah kamu tahu lagu ini?

Sebelum kita makan dik
Cuci tanganmu dulu
Jagalah kebersihan dik
agar sehat selalu

Banyak-banyak makan
jangan ada sisa
Makan jangan bersuara

Banyak-banyak makan
jangan ada sisa
Makan jangan bersuara

Dapatkah kamu menyanyikan lagu itu?
Cucilah tangan sebelum makan.
Duduklah saat makan.
Biasakan makan di meja makan.
Jangan makan sambil berbicara.
Kamu dapat tersedak.
Selain itu, tidak sopan.
Jangan lupa berdoa sebelum makan.
Untuk mengucap syukur kepada Tuhan.

Makanlah setiap hari secara teratur.
Tiga kali sehari.
Pagi, siang, dan malam.
Usahakan jangan terlambat makan.
Perut kita dapat sakit.
Sakit perut karena terlambat makan
disebut sakit maag.
Makan teratur termasuk kebiasaan baik.

Gambar 11.8 Makan di meja makan

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.
Tuliskan kebiasaan baik yang ada dalam keluargamu.
Masih adakah kebiasaan yang kurang baik?
Apakah kamu ingin memperbaikinya?

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Makan tidak boleh sambil berbicara,
   dapat menyebabkan ....
2. Sehari makan sebanyak ... kali.
3. Sebaiknya, makan di ....
4. Sebelum makan berdoa untuk ....
5. Terlambat makan menyebabkan sakit ....

Rangkuman

1. Menjaga kebersihan diri merupakan kebiasaan baik.
   Dapat mencegah kita sakit.
2. Kebersihan tangan harus dijaga.
   Mencuci tangan menggunakan sabun.
   Cuci tangan sebelum makan dan sebelum tidur.
3. Kebersihan kaki juga harus dijaga.
   Cucilah kaki sebelum tidur dan setelah berpergian.
4. Makan sehari tiga kali.
   Makan teratur merupakan kebiasaan baik.
   Terlambat makan menyebabkan sakit maag.

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Tangan dicuci dengan ....
   a. sabun
   b. detergen
   c. pasta gigi
2. Tangan digunakan untuk ....
   a. mencubit
   b. makan
   c. mencuri
3. Mengeringkan tangan basah dengan ....
   a. handuk bersih
   b. kain kotor
   c. sabun
4. Kaki berguna untuk ....
   a. makan
   b. menulis
   c. berjalan
5. Kuku yang panjang menjadi ....
   a. bergaya
   b. mencakar
   c. sarang penyakit
6. Makan dengan tangan kotor menyebabkan sakit ....
   a. perut
   b. gigi
   c. maag
7. Sebelum makan, harus ....
   a. mandi
   b. cuci kaki
   c. berdoa
8. Memotong kuku menggunakan ....
   a. pemotong kuku
   b. gunting
   c. pisau

9. Setelah dicuci, tangan menjadi ....
   a. bersih dan bau
   b. wangi dan kumuh
   c. bersih dan wangi

10. Kita makan secara ....
   a. cepat
   b. teratur
   c. sembarangan

Uji Praktik

Lakukan kegiatan seperti pada gambar.
Berilah tanda centang (✓)
jika kamu dapat melakukannya.

1 Mencuci tangan ☐

2 Memotong kuku ☐

3 Mencuci kaki ☐

4 Makan dengan sikap yang baik ☐

Evaluasi Semester 2

Kerjakan di buku tugasmu.

- **Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Badan yang bugar berarti ....
   a. lemah
   b. sehat
   c. sakit
2. Menahan badan di atas palang melatih ....
   a. keseimbangan
   b. kekuatan otot dada
   c. kekuatan otot punggung
3. Kekuatan otot punggung dilatih dengan ....
   a. merambat di palang
   b. berjalan dengan siku
   c. memberikan bola kepada teman di belakangnya
4. Saat mencium lutut, kedua tangan menyentuh ....
   a. ujung kaki
   b. pinggang
   c. paha
5. Posisi dagu di ... saat berguling ke belakang.
   a. depan
   b. merapat dada
   c. biasa saja
6. Melompat sambil berputar, kedua tangan di ....
   a. samping badan
   b. lurus ke depan
   c. pinggang
7. Siswa .... guru memberikan contoh gerakan.
   a. memperhatikan
   b. mengabaikan
   c. bermain sendiri
8. Sebelum berguling, dilakukan ....
   a. pendinginan
   b. pemanasan
   c. lompatan
9. Gerak ritmik menunjukkan hubungan ....
   a. gerak dan irama
   b. lagu dan irama
   c. gerak dan gaya

10. Agar gerakan dapat bersamaan diiringi ....
    a. langkah kaki
    b. hitungan
    c. kerjasama
11. Gerak ritmik dilakukan oleh dua anak disebut ....
    a. gerak ritmik kelompok
    b. gerak ritmik beregu
    c. gerak ritmik berpasangan
12. Gerak ritmik beregu membutuhkan ....
    a. kerjasama
    b. kemandirian
    c. keegoisan
13. Berikut yang merupakan olahraga air, yaitu ....
    a. basket
    b. sepak bola
    c. renang
14. Ban pelampung terbuat dari ....
    a. kayu
    b. karet
    c. busa
15. Kecelakaan di air dapat dicegah dengan ....
    a. berhati-hati
    b. disiplin
    c. bergerak bebas
16. Berikut ini termasuk gerak dasar renang, yaitu ....
    a. menyelam
    b. berlatih mengapung
    c. renang gaya dada
17. Zebra cross berguna untuk ....
    a. menyeberang jalan
    b. menghentikan bus
    c. berjalan-jalan
18. Regu piket dilakukan secara ....
    a. sendirian
    b. perorangan
    c. bersama-sama
19. Membuang sampah di ....
    a. tempat sampah
    b. selokan
    c. sungai

20. Ke sekolah harus berpakaian ....
   a. berantakan
   b. rapi dan kusut
   c. bersih dan rapi

21. Sehari makan sebanyak ... kali.
   a. 3 kali
   b. 2 kali
   c. 4 kali

22. Cara makan yang sopan, misalnya ....
   a. duduk di meja
   b. duduk di kursi
   c. makan tidak bersuara

23. Mencuci tangan agar ....
   a. wangi dan kumuh
   b. bersih dan bau
   c. wangi dan bersih

24. Mencuci tangan menggunakan ....
   a. sabun
   b. air kotor
   c. deterjen

25. Kuku yang panjang harus ....
   a. didiamkan
   b. dipotong
   c. dirawat

Daftar Pustaka

A & C Black. 1994. *Swimming*. London.

Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar.* Jakarta: Ditjen Olahraga Depdikns.

Carr, Gery A. 1997. *Atletik untuk Sekolah.* Jakarta: Rajawali Grafindo Persada.

Crum, Bart. (2003). To Teach Or Not To Teach. **Paper**. Presented on International Conference on Physical Education and Sport Science. Bandung, 2003.

Crum, Bart (2006). Substantial View of The Body. **Paper**. Presented on In-Service Training on Didactic of Sport Games. Bandung, 2006.

Dauer, Victor P. And Pangrazi, Robert P. (2003). ***Dynamic Physical Education For Elementary School Children***. 12th Ed. New York: Macmillan Publishing Company.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI.* Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Dinata, Marta. 2003. *Belajar Renang.* Jakarta: Cerdas Jaya.

Djajadiningrat, S. 1989. *Makanan Kesehatan dan Catering.* Jakarta: CV Miswar.

Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia (FOMI). 2004. *Senam Ayo Bangkit.* Jakarta: FOMI.

Ibrahim, Rusli. 2001. *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.* Jakarta: Ditjen Olahrga Depdiknas.

Isworo, Brigitta. Menengok Penyebab Gempa. *Artikel.* Kompas (05/7-2006) Jakarta.

Jewet, A.E. (1994) Curriculum Theory and Research in Sport Pedagogy, dalam Sport Science Review. *Sport Pedagogy*. Vol. 3 (1), h. 11-18.

Jewett; Bain; dan Ennis, (1995), **The Curriculum Process in Physical Education**, Second Edition, Brown & Benchmark Publishers.

Kember, David. (2000). ***Action Learning and Action Research, Improving the Quality of Teaching and Learning***. Stylus Publishing Inc. Sterling, VA.

Keng, Lim Kwee (dkk). 1995. *Health Education.* Singapura: EPB Publishers Pte.Ltd.

Light, Richard. (2000). Taking A Tactical Approach. **Paper.** http://www.theage.com.au.

Lutan, Rusli. (2005). Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak. **Makalah**. Disampaikan pada Lokakarya Penyusunan Standar Kompetensi Guru Penjas. Cipayung. Direktorat Tenaga Kependidikan. Diknas. 2005.

Macdonald, D. (2000). Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism?

Mahendra, Agus, dkk. (2006). Implementasi Movement-Problem-Based Learning SebagaiPengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung. Laporan Penelitian. UPI. Bandung.

McCaughtry, Nate. (2004). The Emotional Dimension of a Teacher's Pedagogical Content Knowledge: Influences on Content, Curriculum, and Pedagogy. **Journal of Teaching in Physical Education**. Vol. 23. Number 1, January 2004.

McCormick, Roscue. 2003. *Asyik dan Belajar: Aku dan Tubuhku.* Jakarta: Erlangga for Kids.

Noya, Pieter. 1997. *Pedoman Guru Kesehatan Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Pusat Kesegaran jasmani Depdiknas tahun 2003. Survey Nasional Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah. Depdiknas. Jakarta.

Ruben, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Schmuck, Richard A. (1997). ***Practical Action Research for Change***. Sky Light Professional Development, IL.

Siedentop, D., (1991), ***Developing Teaching Skills in Physical Education*****,** Mayfield Publishing Company.

Soemitro. 1991. *Bermain Kecil, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugeng, H.R. 2008. *RPUL 2003–2004.* Semarang: CV Aneka Ilmu.

Surayan, E dan Adam Suherman. 2001. *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar.* Jakarta. Ditjen Olahraga Depdiknas.

Tamat, Tisnawati dan Makarto Mirman. 1999. *Materi Pokok Pendidikan Jsmani dan Kesehatan.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Tsangaridou, Niki. (2005). Classroom Teacher's Reflections on Teaching Physical Education. **Journal of Teaching in Physical Education**. Vol. 24. Number 1, January 2005.

__________, ICHPER.SD International Standard of Physical Education and Sport, on Global Mission of The Physical Education and Sport, (2004).

__________, Curriculum Planning & Development Division Ministry of Education of Singapore: Physical Education Syllabus (Primary, Secondary, Pre-University) 2006.

__________, Health and Physical Education in the New Zealand Curriculum. Ministry of Education of New Zealand. 1999.

www.cahyamuslimah.com. Latihan Fisik, Permainan, dan Olahraga.

www.organisasi.org. Daftar Nama Organisasi Induk Olahraga di Indonesia. 17 Desember 2008.

www.organisasi.org. Daftar Penyelenggaraan Olympic Games (Olimpiade Dunia). 17 Desember 2008.

www.tunas63.wordpress.com. Hari Olahraga dan Daftar Pelaksanaan PON. 17 Desember 2008.

Glosarium

Aba-aba
Kata perintah yang diberikan untuk mengawali atau melakukan sesuatu.

Absen
Tidak hadir atau tidak masuk.

Adaptasi
Penyesuaian diri terhadap lingkungan.

Air
Benda cair yang dibutuhkan manusia untuk berbagai aktivitas.

Apung
Tidak tenggelam di air.

Atlet
Orang yang berkecimpung dibidang olah raga, biasanya mempunyai prestasi.

Atletik
Cabang olah raga seperti lari, lempar lembing dan berenang.

Ban
Karet yang diisi udara dan bias terapung di air.

Bersin
Keluar udara dengan tiba-tiba dari hidung dan mulut dan tidak tertahan.

Bola
Benda bulat yang dibuat dari karet dan sebagainya untuk bermain-main dan berolahraga.

Budaya
Hasil cipta, rasa dan karsa manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Cara makan
Aturan atau kebiasan tentang makan, terutama pengenalan terhadap cara makan yang baik dan benar.

Daya tahan
Kemampuan bertahan dari pengaruh luar.

Disiplin
Ketaatan terhadap tata tertib.

Gembira
Perasaan bahagia.

Gerak
Peralihan tempat atau kedudukan.

Gerakan
Peralihan tempat dari kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali-kali.

Hidup
Masih tetap ada.

Hidup sehat
Gaya atau pola dalam hidup sehari-hari yang mengutamakan kesehatan bagi tubuh.

Indah
Cantik, bagus benar atau elok dipandang mata.

Jalan-jalan
Pergi bersama-sama dengan berjalan kaki.

Jelajah
Menelusuri atau pergi ke mana-mana sambil menyelidiki.

Kelas
Suatu ruangan tempat belajar di sekolah.

Kebersihan
Bebas dari kotoran.

Kepala
Bagian tubuh yang melindungi otak.

Kerja bakti
Melakukan suatu pekerjaan secara bersama-sama.

Kerja sama
Kegiatan atau usaha yang dilakukan oleh beberapa orang.

Lari
Jalan cepat.

Lempar
Membuang jauh-jauh suatu benda.

Lompat
Bergerak dengan mengangkat kaki ke depan, ke atas dan dengan cepat menurunkannya kembali.

Loncat
Lompat dengan kedua kaki secara bersama-sama.

Makan
Memasukkan makanan ke dalam mulut serta menguyahnya yang kemudian menelannya.

Matras
Alas tempat tidur atau alas lantai dalam olah raga.

Regu
Kelompok.

Renang
Salah satu cabang olahraga air.

Pelampung
Bahan yang dapat mengapung digunakan sebagai alat penyelamat dalam berenang.

Renang
Olahraga dalam air yang menggerakkan badan melintasdi air.

Ritmik
Langkah yang berirama.

Sehat
Semua anggota badan dalam keadaan baik.

Senam
Suatu gerakan atau kombinasi dari beberapa gerakan yang dilakukan secara sistematis.

Senam ketangkasan
Gerakan senam yang menekankan pada unsur akrobatik.

Senam artistik
Gerakan senam yang menekankan pada kombinasi unsur akrobatis dan unsur gymnastik.

Tepuk
Menyatukan kedua tangan dengan gerakan cepat.

Tongkat
Sepotong kayu, rotan atau bambu yang agak panjang.

Waktu
Serangkaian peristiwa yang telah lewat, sekarang dan yang akan datang.

Indeks

Kunci Jawaban

BAB 1 GERAK DASAR

1.	b	6.	c
2.	a	7.	c
3.	c	8.	a
4.	b	9.	b
5.	c	10.	a

BAB 2 KEBUGARAN JASMANI

1.	b	6.	a
2.	c	7.	c
3.	b	8.	b
4.	a	9.	a
5.	a	10.	c

BAB 3 SENAM KETANGKASAN

1.	b	6.	b
2.	a	7.	a
3.	a	8.	c
4.	a	9.	c
5.	c	10.	a

BAB 4 GERAK RITMIK

1.	b	6.	b
2.	a	7.	c
3.	a	8.	b
4.	a	9.	a
5.	b	10.	c

BAB 5 BUDAYA HIDUP SEHAT

1.	b	6.	a
2.	a	7.	b
3.	b	8.	c
4.	c	9.	b
5.	b	10.	a

BAB 6 KEBUGARAN JASMANI

1.	a	6.	a
2.	b	7.	c
3.	a	8.	a
4.	a	9.	a
5.	b	10.	c

BAB 7 SENAM KETANGKASAN

1.	a	6.	c
2.	a	7.	b
3.	a	8.	c
4.	c	9.	a
5.	a	10.	c

BAB 8 GERAK RITMIK

1.	c	6.	c
2.	a	7.	b
3.	c	8.	b
4.	b	9.	a
5.	a	10.	b

BAB 9 RENANG

1.	b	6.	b
2.	a	7.	b
3.	b	8.	c
4.	c	9.	b
5.	a	10.	b

BAB 10 KEGIATAN DI SEKOLAH

1.	a	6.	b
2.	b	7.	b
3.	c	8.	c
4.	b	9.	a
5.	a	10.	c

BAB 11 BUDAYA HIDUP SEHAT

1.	a	6.	a
2.	b	7.	c
3.	a	8.	a
4.	c	9.	c
5.	c	10.	b

Lampiran

Daftar Nama Organisasi Induk Olahraga di Indonesia

Berikut ini adalah nama organisasi induk cabang olahraga yang ada di Indonesia. Diurutkan berdasarkan nama cabang olahraga serta singkatan namanya yang diakui oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia), yaitu sebagai berikut:

1. Aero Sport = Federasi Aero Sport Indonesia (FASI)
2. Anggar = Persatuan Anggar Seluruh Indonesia (IKASI)
3. Atletik = Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI)
4. Baseball = Persatuan Bisbol dan Softbol Amatir Seluruh Indonesia (PERBASASI)
5. Berkuda = Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia (PORDASI)
6. Berlayar = Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia (PORLASI)
7. Biliar = Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia (POBSI)
8. Binaraga = Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI)
9. Bola Basket = Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI)
10. Bola Voli = Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI)
11. Boling = Persatuan Boling Indonesia (PBI)
12. Bulutangkis = Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI)
13. Catur = Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI)
14. Dayung = Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)
15. Drum Band = Persatuan Drum Band Indonesia (PDBI)
16. Golf = Persatuan Golf Indonesia (PGI)
17. Gulat = Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia (PGSI)
18. Judo = Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI)
19. Karate = Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI)
20. Kartu = Gabungan Bridge Seluruh Indonesia (GABSI)
21. Kempo = Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia (PERKEMI)
22. Kesehatan Olahraga = Kesehatan Olahraga Republik Indonesia (KORI)
23. Liong & Barongsai = Persatuan Liong & Barongsai Seluruh Indonesia (PLBSI)
24. Menembak = Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia (PERBAKIN)
25. Motor = Ikatan Motor Indonesia (IMI)
26. Olahraga Air = Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI)
27. Olahraga Cacat = Badan Pembina Olahraga Cacat (BPOC)
28. Olahraga KORPRI = Badan Pembina Olahraga Korps Pegawai Republik Indonesia (BAPOR KORPRI)

29.	Olahraga Mahasiswa	=	Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI)
30.	Olahraga Pelajar	=	Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia (BAPOPSI)
31.	Olahraga Sepeda	=	Ikatan Sport Sepeda Indonesia (ISSI)
32.	Olahraga Wanita	=	Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia (PERWOSI)
33.	Panahan	=	Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI)
34.	Panjat Tebing	=	Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI)
35.	Pencak Silat	=	Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)
36.	Selam	=	Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia (POSSI)
37.	Senam	=	Persatuan Senam Indonesia (PERSANI)
38.	Sepak Takraw	=	Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PSTI)
39.	Sepakbola	=	Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI)
40.	Sepatu Roda	=	Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia (PERSEROSI)
41.	Ski Air	=	Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia (PSASI)
42.	Sport Dance	=	Ikatan Olahraga Dansa Indonesia (IODI)
43.	Squash	=	Persatuan Squash Indonesia (PSI)
44.	Taekwondo	=	Taekwondo Indonesia (TI)
45.	Tarung Derajat	=	Keluarga Olahraga Tarung Derajat (KODRAT)
46.	Tenis	=	Persatuan Tenis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI)
47.	Tenis Meja	=	Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI)
48.	Tinju	=	Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PERTINA)
49.	Wartawan Olahraga	=	Seksi Wartawan Olahraga Persatuan Wartawan Indonesia (SIWO PWI)
50.	Wushu	=	Wushu Indonesia (WI)

Sumber: *www.organisasi.org*

Daftar Penyelenggaraan
Olympic Games (Olimpiade Dunia)

Olympic atau Olimpiade adalah ajang pesta olahraga dunia yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali yang dapat diikuti oleh seluruh negara di dunia untuk memperebutkan medali dalam berbagai cabang olahraga. Berikut ini adalah daftar olimpiade peserta tahun penyelenggaraan olimpiade serta kota dan negara di mana diadakan/diselenggarakan olimpiade dari yang pertama hingga sampai dengan yang terakhir.

1. Olimpiade Pertama (I) Tahun 1896 di kota Athena, negara Yunani
2. Olimpiade Kedua (II) Tahun 1900 di kota Paris, negara Perancis
3. Olimpiade Ketiga (III) Tahun 1904 di kota St. Louis, Missouri, negara Amerika Serikat (tahun 1906 yang di Athena Yunani tidak diakui)
4. Olimpiade Keempat (IV) Tahun 1908 di kota London, negara Inggris
5. Olimpiade Kelima (V) Tahun 1912 di kota Stockholm, negara Swedia
6. Olimpiade Keenam (VI) Tahun 1916 di kota Berlin, negara Jerman (batal karena perang dunia pertama)
7. Olimpiade Ketujuh (VII) Tahun 1920 di kota Antwerp, negara Belgia
8. Olimpiade Kedelapan (VIII) Tahun 1924 di kota Paris, negara Perancis
9. Olimpiade Kesembilan (IX) Tahun 1928 di kota Amsterdam, negara Belanda.
10. Olimpiade Kesepuluh (X) Tahun 1932 di kota Los Angeles, California, negara Amerika Serikat (USA)
11. Olimpiade Kesebelas (XI) Tahun 1936 di kota Berlin, negara Jerman
12. Olimpiade Kedua belas (XII) Tahun 1940 di kota Tokyo, negara Jepang/kota Helsinki, negara Finlandia (dibatalkan karena perang dunia kedua)
13. Olimpiade Ketiga belas (XIII) Tahun 1944 di kota London, negara Inggris (dibatalkan karena perang dunia kedua)
14. Olimpiade Keempat belas (XIV) Tahun 1948 di kota London, negara Inggris
15. Olimpiade Kelima belas (XV) Tahun 1952 di kota Helsinki, negara Finlandia
16. Olimpiade Keenam belas (XVI) Tahun 1956 di kota Melbourne, Victoria, negara Australia dan kota Stockholm, negara Swedia
17. Olimpiade Ketujuh belas (XVII) Tahun 1960 di kota Roma, negara Italia
18. Olimpiade Kedelapan belas (XVIII) Tahun 1964 di kota Tokyo, negara Jepang
19. Olimpiade Kesembilan belas (XIX) Tahun 1968 di kota Mexico City, negara Mexico
20. Olimpiade Kedua puluh (XX) Tahun 1972 di kota Munich, negara Jerman Barat
21. Olimpiade Kedua puluh satu (XXI) Tahun 1976 di kota Montreal, Quebec, negara Kanada
22. Olimpiade Kedua puluh dua (XXII) Tahun 1980 di kota Moscow, negara Uni Soviet
23. Olimpiade Kedua puluh tiga (XXIII) Tahun 1984 di kota Los Angeles, California, negara Amerika Serikat
24. Olimpiade Kedua puluh empat (XXIV) Tahun 1988 di kota Seoul, negara Korea Selatan

25. Olimpiade Kedua puluh lima (XXV) Tahun 1992 di kota Barcelona, negara Spanyol
26. Olimpiade Kedua puluh enam (XXVI) Tahun 1996 di kota Atlanta, Georgia, negara Amerika Serikat
27. Olimpiade Kedua puluh tujuh (XXVII) Tahun 2000 di kota Sydney, New South Wales, negara Australia
28. Olimpiade Kedua puluh delapan (XXVIII) Tahun 2004 di kota Athena, negara Yunani
29. Olimpiade Kedua puluh sembilan (XXIX) Tahun 2008 di kota Beijing, negara Cina/China
30. Olimpiade Ketiga puluh (XXX) Tahun 2012 di kota London, negara Inggris
31. Olimpiade Ketiga puluh satu (XXXI) Tahun 2016 lokasi tempat penyelenggaraan belum diumumkan

Catatan Tambahan Olympiade:
Olimpiade musim panas di atas berbeda dengan olimpiade musim dingin yang mempertandingkan olahraga-olahraga yang berhubungan dengan salju.

Keterangan Tambahan:
Negara Indonesia belum pernah menjadi tempat penyelenggaraan olimpiade.

Sumber: *www.organisasi.org*

Hari Olahraga dan Daftar Pelaksanaan PON

Tanggal 9 September ditetapkan pemerintah sebagai Hari Olahraga Nasional (Haornas). Peristiwa yang melatarbelakanginya adalah pada 9 September 1948 merupakan hari dimulainya pesta PON I yang berlangsung di Solo, Jawa Tengah. Dalam perkembangannya, PON dilaksanakan setiap empat tahun sekali. Berikut ini daftar lengkap penyelenggaraan PON sejak pelaksanaan I (1948) sampai dengan XVIII (2012).

Urutan	Tahun	Provinsi	Kota
I	1948	Jawa Tengah	Solo
II	1951	Jakarta	Jakarta
III	1953	Sumatra Utara	Medan
IV	1957	Sulawesi Selatan	Makasar
V	1961	Jawa Barat	Bandung
VI	1965	Jakarta	Jakarta
VII	1969	Jawa Timur	Surabaya
VIII	1973	Jakarta	Jakarta
IX	1977	Jakarta	Jakarta
X	1981	Jakarta	Jakarta
XI	1985	Jakarta	Jakarta
XII	1989	Jakarta	Jakarta
XIII	1993	Jakarta	Jakarta
XIV	1996	Jakarta	Jakarta
XV	2000	Jawa Timur	Surabaya
XVI	2004	Sumatra Selatan	Palembang
XVII	2008	Kalimantan Timur	Samarinda
XVIII	2012	Riau	Pekanbaru

Sumber: *www.tunas63.wordpress.com*

LATIHAN FISIK, PERMAINAN, DAN OLAHRAGA

Semua orang tanpa terkecuali membutuhkan latihan fisik untuk menjaga tubuhnya tetap sehat dan kuat. Khususnya para olahragawan, mereka memerlukan lebih banyak latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan saat pertandingan. Berikut ini beberapa contoh latihan fisik yang dapat kamu praktikkan untuk menjaga daya tahan tubuh. Mintalah petunjuk guru ataupun orang tuamu dalam melakukan latihan fisik agar kamu terhindar dari cidera.

A. LATIHAN FISIK UNTUK ANAK

Latihan fisik terdiri atas beberapa tahapan:

1. Latihan Gerak

Latihan ini bertujuan untuk menekuk atau meluruskan sendi, menggerakkan ke seluruh arah yang bisa dilakukan oleh masing-masing sendi. Lakukan sehari 2 kali setiap hari.

2. Latihan Peregangan

Dalam melatih fisik, sebaiknya sangat diperhatikan hal berikut.

a. Mempertimbangkan kondisi fisik, tidak hanya sendi-sendi dan ototnya saja.
b. Bila sendi-sendinya kaku, atau otot-ototnya kencang mungkin perlu dibantu untuk penghangatan sebelum latihan/dengan dikompres air hangat atau dipijat ringan.
c. Gerakkan sendi dan otot perlahan-lahan ke seluruh arah gerak. Jangan dipaksakan bila terasa sakit.
d. Cobalah bergerak sedapatnya dan sebanyak-banyaknya.

B. PERMAINAN DAN OLAHRAGA UNTUK ANAK

Permainan adalah pengembangan dari latihan fisik dan menjadi bagian yang menyenangkan dari kehidupan anak. Beberapa hal yang dapat dijadikan prasyarat dalam permainan adalah sebagai berikut.

a. Dapat mempergunakan berbagai macam benda, seperti bola, tali, batu, tongkat, air, gelas, sapu, dan lain-lain.
b. Tidak harus menggunakan benda-benda yang mahal harganya.
c. Tempatnya tidak perlu spesifik, tetapi dapat dimana saja..
d. Mengaktifkan banyak anggota tubuh dengan bergerak.
e. Bukan sekedar mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga kepribadian dan semangat kejiwaan.
f. Mengasah kemampuan memimpin.

Beberapa permainan yang dapat dikatakan memenuhi prayarat adalah sebagai berikut.

a. Berjalan pada garis lurus.
b. Berjalan di atas papan atau batu berwarna tertentu.
c. Menangkap bola.
d. Melontarkan bola melewati garis, tali, jaring, dan sebagainya.
e. Melontarkan bola ke kaleng atau keranjang atau kotak, dan lain sebagainya.
f. Menyapu bola dan mendorongnya ke arah tertentu,
g. Menendang bola,
h. Lomba lari,
i. Melewatkan bola di bawah ke dua kaki atau di atas kepala.
j. Lari rintangan dengan atau tanpa menukar benda.
k. Menebak angka (permainan kata).
l. Menggunakan sedotan memindahkan karet.
m. Menghembuskan udara ke bulu/kapas.
n. Melompat melewati garis.
o. Membawa bola dengan sendok.
p. Mengapit bola/balon dengan kepala (dilakukan oleh 2 orang).

Sumber: *www.cahyamuslimah.com*